

+ de 65 recettes, 15 jours de menus

gourmand

avec Cyril Lignac

Une grosse envie de...

CHOCOLAT

EN GÂTEAU, SOUFFLÉ, MOUSSE...

UNE GROSSE ENVIE DE... CHOCOLAT EN GÂTEAU, SOUFFLÉ, MOUSSE...

PIZZA MAISON
On fait sa calzone !

NUTRITION
Se faire plaisir sans grossir
Les conseils du Dr Zermati

Pannacotta, banoffee, tiramisu
LE SPÉCULOOS SUBLIME LES DESSERTS

Burgers, croissants...
AUSSI BONS AVEC DU JAMBON

SURPRENANT
8 idées avec du chou-fleur

Bouchées à la reine, galantine...
ON SE LANCE DANS LES GRANDS CLASSIQUES !

Du 9 au 22 novembre 2016

Num. 358

Du 09 au 22/11/16 · n°358 · 2,95 €



BELGIQUE 3,06 € - LUXEMBOURG 2,98 €

BORDEAUX



Il y a tant à découvrir

Les nuits fraîches et les chaudes journées du Bordelais permettent à nos vins d'exprimer toute leur finesse et leur élégance.

VINS DE BORDEAUX

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



Morgane Leclercq,
Rédactrice en chef

Ode à la simplicité

Pendant des années, on a jaugé **le talent d'un gastronome à la longueur de sa recette** et on restait pantois devant la cuisine moléculaire... **Aujourd'hui,** on se pâme devant **un légume parfaitement rôti** et on fuit un produit dont la liste des ingrédients excède 5 lignes.
La preuve de ce revirement ? **Jean-François Mallet.** L'auteur du désormais culte **« Simplissime, le livre de cuisine le plus facile du monde »** a réitéré avec pas moins de **quatre autres opus** (light, végétarien, dessert, foie gras...) avec toujours le même mot d'ordre : **la simplicité**. Et au vu du nombre d'exemplaires vendus, les lecteurs sont d'accord avec lui. Autre terrain et même constatation, les **innovations agroalimentaires**. Réduction du packaging, **simplification des recettes…** on suit la même route avec un objectif clair, **valoriser le produit**. Un exemple ? Des **pâtes aux petits pois,** une boisson au chanvre...
Faire **tout à partir de rien** (un seul petit légume, une simple pomme de terre, un rôti et un peu de crème), voilà une promesse qui nous **met en appétit.**

sommaire




Le chocolat (p. 17)

p. 6 **La team en cuisine**
Mille-feuille au chocolat et brisures de châtaignes
p. 9 **La recette de Cyril Lignac**
p. 10 **La chef à suivre**
Ghislaine Arabian
p. 12 **On like ou pas ?**
Actus, tendances Web…
p. 15 **La communauté Gourmand**
Des questions ? On répond
p. 16 **Notre invitée**
Hélène Segara

Le dossier de couverture

En couverture **p. 17** Le chocolat dans tous ses états


Star du marché : le jambon (p. 43)


Cake salé au jambon et aux fromages (p. 42)


Hélène Ségara (p. 16)

Allons-y

p. 38 À Trouville avec Johan Thyriot

Les 15 jours de menus

p. 41 **Mes menus, semaine 1**
En couverture **p. 43** **Star du marché :** le jambon
p. 49 **Week-end.** Mon menu créole
p. 52 **Mes menus, semaine 2**
En couverture **p. 57** **Week-end.** Ma calzone maison

Bon et sain

En couverture **p. 61** Manger à sa faim ?
Ça s'apprend avec le Dr Zermati
p. 66 3 recettes complètes
p. 69 Mes 2 recettes aux boissons végétales


L'atelier pâtisserie (p. 71)

En couverture **L'atelier pâtisserie**
p. 71 On dompte le spéculoos

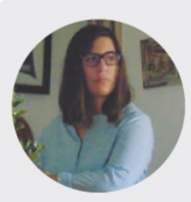
La déco
p. 82 **Shopping.** Le cuivre
p. 84 Balade en pleine nature
p. 86 Sucettes express

Malin
En couverture **p. 87** On revisite les classiques
p. 92 **Shopping GMS**
Nos produits coup de cœur
p. 94 L'agenda
Les événements à ne pas manquer

En couverture **Fiches à découper: 8 idées autour du chou-fleur**


On maîtrise nos classiques (p. 87)

Le spéculoos vous l'aimez un peu, beaucoup, passionnément ? Les réponses de la team



Fanny, en stage
J'adore ça. Je m'autorise un craquage par an en l'achetant en pâte à tartiner, que je suis capable de manger à la cuillère! Sinon, j'en émiette dans de la pâte à gaufres. C'est super.



Manue, rédactrice en chef adjointe
Je l'utilise en base de cheesecake (mélangé à du beurre) et sinon j'adore le déguster tel quel avec une compote de pomme ou de banane. Miam!



Heydi, maquettiste
Il m'est indispensable pour certaines bases de desserts comme le banoffee (banane, confiture de lait et fond de biscuit, le tout recouvert de chantilly) ou le tiramisu. Ça apporte vraiment une note en plus.



Margot, journaliste
J'ai toujours eu un peu de mal avec le spéculoos, car je trouve qu'il prend trop le dessus en bouche à cause de la cannelle. Je l'aime seulement émietté sur un crumble ou même sur un plat salé, comme une purée de butternut.

Ce numéro comporte un livret INTERBEV / BŒUF collé en couverture sur toute la diffusion France métropolitaine (hors exemplaires abonnés).

Rejoignez la communauté des Gourmands sur les réseaux sociaux :

Facebook.com/gourmandmag
Twitter.com/gourmand_mag
Pinterest.com/gourmandmag/
Instagram.com/gourmandmagazine

Ou par courrier :
Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

ABONNEZ-VOUS ! Rendez-vous en **page 60** ou sur **Gourmandabo.com**



1 *Notre liste de courses : des œufs bio, de la farine, du lait, du sucre semoule et glace, du chocolat noir, du beurre, des châtaignes et des feuilles filo.*



2 *Pour exhausser la saveur des châtaignes, on les cuit au four. Sinon on opte pour la cuisson à l'eau.*

Au menu : de la crème pâtissière, du chocolat et des châtaignes

Les deux becs sucrés de la rédac, Fanny et Manue, s'attellent à la réalisation d'un mille-feuille simplifié au chocolat et aux marrons. Ici, pas de pâte feuilletée, mais de la pâte filo ultra croustillante !



Manue & Fanny





3 *On sépare les jaunes des blancs… avant de les faire blanchir avec le sucre semoule en fouettant énergiquement.*



4 *On incorpore au lait le chocolat noir concassé au couteau (attention aux doigts !).*



5 *Pour ne pas que les œufs cuisent au contact du lait chaud, on fouette rapidement.*



6 *On plie la feuille de pâte filo en quatre avant de couper des cercles à l'aide d'un emporte-pièce (ou d'un simple bol).*



8 *On utilise une douille de diamètre moyen (en étoile ou ronde). Et on n'oublie pas les brisures de marrons !*



7 *On nappe les feuilles de filo de beurre fondu avant de les saupoudrer de sucre glace et de les passer au four.*



MILLE-FEUILLE AU CHOCOLAT ET BRISURES DE CHÂTAIGNES

Pour 4 personnes Préparation 40 min Réfrigération 2 h Cuisson 30 min

• 10 châtaignes • 3 jaunes d'œufs • 50 cl de lait • 20 g de beurre • 4 feuilles de pâte filo • 100 g de chocolat en morceaux • 40 g de sucre • 40 g de farine • Sucre glace

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) Incisez les châtaignes et disposez-les sur une plaque de cuisson. Enfournez-les pour 20 à 25 minutes. Épluchez-les.

2. Préparez la crème pâtissière au chocolat : mélangez dans un saladier le sucre et les jaunes d'œufs. Quand le mélange blanchit, ajoutez la farine. Fouettez vigoureusement pour ne pas faire de grumeaux.

3. Concassez le chocolat au couteau. Faites chauffer le lait dans une casserole et incorporez le chocolat concassé. Surveillez que le chocolat ne brûle pas au fond.

4. Versez le tiers du lait chocolaté chaud sur le mélange œuf-sucre-farine tout en fouettant énergiquement pour ne pas cuire les œufs. Puis remettez le tout dans la casserole sur feu doux et remuez pour que la préparation épaississe. Au bout de 5 minutes, la crème doit napper la cuillère. Retirez du feu et transvasez dans un saladier. Filmez la crème pâtissière au contact et réservez 2 heures au frais.

5. Détaillez, à l'aide d'un emporte-pièce, 9 ronds sur chaque feuille de pâte filo. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, badigeonnez-les au pinceau de beurre fondu. Saupoudrez-les de sucre glace et superposez 3 ronds ensemble. Enfournez-les pour 5 minutes à 210 °C (th. 7) jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

6. Coupez les châtaignes en petits morceaux. Remplissez une poche à douille de crème pâtissière, en utilisant une douille étoile ou ronde.

7. Posez un socle de pâte filo et dressez la crème dessus. Ajoutez des brisures de châtaignes. Couvrez d'une nouvelle couche de pâte filo puis recommencez l'opération. Saupoudrez de sucre glace et servez.

LA RECETTE DE CYRIL LIGNAC

Mille-feuille au chocolat

Pour 4 personnes Préparation 30 min Cuisson 35 min

• 1/2 l de lait • 3 jaunes d'œufs • 300 g de pâte feuilletée • 100 g de sucre • 60 g de farine • 4 c. à soupe de cacao en poudre

1. Préparez la crème : portez le lait à ébullition. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajoutez la farine. Quand le lait bout, incorporez 3 cuillerées à soupe de cacao en poudre en fouettant. Puis versez le lait chocolaté en mince filet dans le mélange d'œufs sucrés en fouettant. Reversez le tout dans la casserole et faites chauffer doucement en remuant jusqu'à ce que la crème épaississe.

2. Versez la crème dans une jatte et laissez-la refroidir.

3. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte feuilletée sur le plan de travail fariné. Découpez-y 4 rectangles égaux. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé beurré étalée sur une plaque de four, recouvrez d'une seconde feuille de papier sulfurisé et d'une autre plaque de four. Enfournez pour 20 à 25 minutes.

4. Sortez les feuilletés du four et laissez-les refroidir. Puis coupez chaque feuilleté en 3 bandes, dans la hauteur.

5. Montez ensuite les mille-feuilles en alternant une couche de feuilleté et une couche de crème au cacao. Terminez par une couche de feuilleté et poudrez le tout de cacao en poudre. Gardez les mille-feuilles au frais jusqu'au moment de servir.



Pour un effet chaud-froid, je sers ce mille-feuille avec des bananes flambées au rhum, cuites dans du beurre vanillé.

C'est elle la chef Ghislaine Arabian

L'ancienne jurée de « Top Chef », qui lance une gamme de petits pots pour bébé, est devenue l'égérie d'une chaîne de supermarchés! *Par Henri Yadan*

Elle en a marre

« Malgré les émissions de télé, je ne trouve pas de personnel, car la cuisine ce n'est pas le monde des Bisounours. »

Sa cuisine à la bière

« J'ai rendu populaire cette tendance au Pavillon Ledoyen où j'ai obtenu deux étoiles au guide Michelin. »

Son restaurant

« Aux Petites Sorcières, étant d'origine belge, je propose une cuisine française avec des inspirations flamandes. »

LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE

« Je tourne, fin novembre, une nouvelle série sur le gaspillage alimentaire pour M6, chaîne à laquelle je suis attachée depuis 2011. »

Son parcours

Née en 1948 dans la banlieue de Roubaix, elle vend des vêtements dans une boutique avant de rencontrer son futur mari, un restaurateur qui l'initie à la cuisine. En 1992, cette spécialiste des saveurs à la bière s'empare d'une institution parisienne, le Pavillon Ledoyen. Elle y reçoit le trophée des Femmes en Or, puis deux macarons du fameux guide rouge.

Son défi petits pots

« Je me suis lancée dans l'aventure, car je ne supporte pas les mauvaises odeurs des petits pots pour bébés. Ils sont accessibles à partir de 6 mois, et mes 9 recettes salées et sucrées sont bio. »

ON LIKE *ou pas ?*

Cette quinzaine, on se fait plaisir et on s'engage. Une nouvelle adresse, une gamme bio inédite, des repas livrés à domicile… On vous dit tout sur les dernières nouveautés. *Par Fanny Rigal*



Des producteurs engagés

La ferme de Tauziet fait le pari audacieux de proposer une nouvelle façon de consommer, conciliant savoir-faire et respect du terroir. Éleveurs de volailles et producteurs de foie gras dans les Landes, ils cherchent à valoriser la vente en direct, de la ferme à l'assiette. Tauziet&Co propose de commander des produits d'exception directement en ligne et livrés chez vous. Pour Noël, dégustez huîtres, poulardes et caviar comme vous n'en avez jamais mangé !



Le retour des boissons chaudes

Pour se réconforter lors des longues journées automnales, le chocolat chaud est le remède miracle ! Goûteux, cacaoté, onctueux… difficile de trouver mieux, et la marque Jeanne-Antoinette l'a bien compris qui remet au goût du jour l'authentique chocolat chaud de notre enfance avec des cacaos grands crus pour des moments exceptionnels. On succombe de plaisir pour des chocolats noirs, bio et parfumés aux saveurs d'orange et d'épices. **Chocolat chaud, boîte de 6 x 40 g, à partir de 11,70 €. Vente en magasin ou en ligne.**



100 % bio

Après une collection d'infusions hivernales, Chic des plantes ! élargit sa gamme avec trois bouillons à consommer dans une tasse ou à cuisiner. On hume et déguste ces petites nouveautés qui, sans arôme artificiel, ni sel ni matière grasse, titillent les papilles. On commence par la puissance du Robuste, un mélange de frêne, laurier, oignon, radis et shiitaké. On succombe aux délices de la terre avec L'Enraciné aux saveurs de betterave, carotte, tomate et curcuma, et on fond pour L'Effeuillé, un bouillon doux et subtil à l'ail des ours, eucalyptus et persil. **24 € les 24 infusettes. Disponible sur leur site.**





Une goutte d'or

Venu des ateliers de Michalak, le chef Yann Menguy ouvre sa première boutique, Paris XVIIIe, dédiée aux petites douceurs. À moitié pâtisserie, à moitié coffee shop, La Goutte d'Or est le prochain repère de tous les gourmets. Gâteaux et desserts à emporter, cafés et viennoiseries à déguster, le chef est lui-même aux commandes avec à ses côtés un autre pâtissier et un barista. Prêt à déguster son dessert signature ? Une spirale au chocolat et sarrasin, onctueuse, moelleuse et crémeuse à souhait ! Adresse à retrouver p. 98.



Le fromage de chèvre,

il sublime tous les plaisirs de la table.



En préparation dans vos recettes quotidiennes, pour un simple en-cas gourmand, ou en fin de repas sur un plateau, les fromages de chèvre se prêtent à toutes vos envies. Frais, crémeux ou fondants, ils s'adaptent à tous les goûts et font le bonheur de toutes les papilles. Alors, pour le plaisir de chacun, faites le bon choix : goûtez-les tous !

© Oxygen Éditeur du Site CUISINE AZ SERVICEPLAN

Découvrez plus d'idées recettes sur www.soignon.fr

Des fromages riches en saveurs et en bienfaits nutritionnels

Élaborés à partir de lait entier de chèvre 100% français, les fromages Soignon possèdent des atouts nutritionnels uniques. Source naturelle de protéines et de calcium, digestes, ils apportent vitalité à toute la famille, et notamment aux enfants en pleine croissance. Les différentes saveurs qu'ils développent, selon leur degré d'affinage, en font des fromages appréciés de tous les palais, jeunes ou moins jeunes.

Des recettes originales et savoureuses toute l'année

En préparation culinaire, le fromage de chèvre garantit saveur et plaisir dans toutes vos créations. Testez la bûche Sainte Maure Soignon pour revisiter l'escalope de poulet façon cordon bleu. Succès garanti auprès de tous, et pas uniquement des enfants ! Une autre idée ? Lancez-vous dans une association terre mer avec un cake au saumon, chèvre et ciboulette. Un résultat moelleux à souhait, un goût fin et délicat… Vous allez ravir tous vos invités !



Sur un plateau de fromages, le chèvre fait l'unanimité

La Bûche Sainte Maure à la texture fine et fondante et au goût typique, la Bûche crémeuse pour une dégustation toute en onctuosité, le Chèvre moulé au lait frais pour terminer le repas sur une note douce et fleurie… À chaque fois, les fromages de chèvre Soignon vous permettent de varier les plaisirs et de satisfaire tous les palais.



La fraîcheur à consommer sans modération

Avec son Chèvre moulé au lait frais, Soignon s'invite dans votre cuisine. Peu calorique, ce fromage se savoure sur une simple tranche de pain grillé, avec un soupçon d'huile d'olive et d'herbes de Provence. Et dans chacune de vos recettes, entrée ou plat, il apportera sa texture crémeuse, son goût délicat et cette légèreté appréciée de tous.







Ensemble pour le meilleur du chèvre



Des repas clés en main

Avec QuiToque, la corvée de courses est bel et bien terminée ! Avec ce nouveau service de livraison à domicile, l'équipe livre des produits et des fiches conseils pour réaliser de délicieuses recettes prêtes en une demi-heure. Le panier-repas contient les ingrédients pour réaliser le menu du jour avec des aliments made in France. Il permet ainsi de préparer 4 recettes pour 2 à 4 personnes. Plus d'infos sur leur site (à retrouver p. 98).







Petits déjeuners contaminés

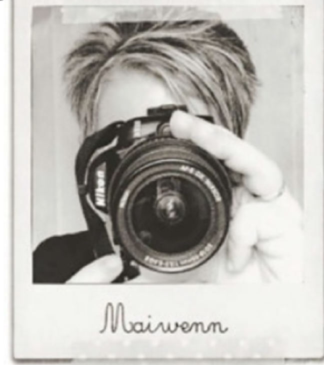
L'association Générations Futures vient de révéler une étude sur la présence de pesticides dans les paquets de muesli. Sur une analyse de quinze boîtes, toutes présentent en moyenne neuf résidus de pesticides dont cinq qui nuisent à la santé. Consommés par les enfants et les adolescents, ces céréales ne seraient donc pas si saines que cela !

Repéré sur la Toile

En voyage

Depuis quatre ans, Nikos Loukas partage ses expériences culinaires lors de ses voyages en avion. Avec plus de 400 vols à son actif, il nous fait découvrir les différents plateaux-repas des compagnies aériennes. Des plats indiens aux fromages suisses, ses photos constituent un véritable répertoire culinaire. Son prochain défi ? Tourner un documentaire dans les coulisses des cuisines. À regarder sans modération pour choisir son prochain vol !
Instagram.com/inflightfeed



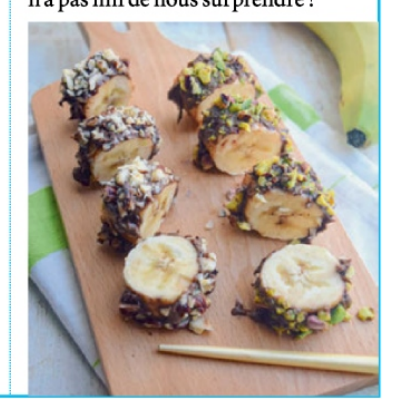


Maiwenn de La main à la pâte

La jeune maman voulait pouvoir transmettre à ses enfants un grand livre de recettes. Cet héritage familial lui vient de sa grand-mère et de sa mère, qui cuisinaient des plats traditionnels comme la lotte à l'armoricaine ou des gâteaux au vin blanc. Maiwenn puise son inspiration dans ses placards et surfe sur le Web à la recherche de nouvelles trouvailles. On craque pour ses recettes simples comme le flan de pomme de terre, le sablé au chocolat ou le clafoutis au thon.
http://la-main-a-la-pate.fr

Banana banana...

Après la version donut et multicolore, c'est la banane qu'on décline en sushi. Saine et gourmande, cette nouvelle tendance fait sensation sur les réseaux sociaux. On déguste ces nouveaux makis avec des baguettes, et toutes les saveurs sont permises ! Chocolat, beurre de cacahuète, caramel, bonbon ou encore noisettes, les internautes revisitent à merveilles les petites bouchées japonaises. Décidément, le sushi n'a pas fini de nous surprendre !



On se dit tout

Astuces, recettes, coaching… Vite, je me connecte à **Gourmand.viepratique.fr**

On vous a demandé sur 



Si l'on vous dit chocolat, vous nous répondez…

Sophie P. : « Un muffin au chocolat avec des pépites de chocolat (chocolat jusqu'au bout !!).

Aiche R. : « Un mi-cuit au chocolat tout juste sorti du four. Plein de saveurs, un délice gustatif. »

Pascaline G. : « Mousse aux 3 chocolats. »

Françoise M. : « 5 minutes dans la bouche, 5 heures dans l'estomac et 5 ans sur les hanches... !»

Sabou B. : « Fondue. »

Marlène L. : « Profiteroles. »

Marie V. : « En fondant, en mi-cuit, en tiramisu, en tarte, en glace, 1 000 idées me viennent en tête. »

Christelle F. : « Une mousse au chocolat avec des pépites de chocolat incorporées dedans. Miam Miam ;-). »

Et vous ?

Des questions ? Gourmand répond

Claire: « Pour la recette des bouchées aux noix, où trouve-t-on du glucose ? »
Bonjour ! Le glucose se trouve dans les magasins spécialisés en pâtisserie. Vous pouvez aussi vous en procurer sur Internet.

Chris: « Bonjour, je n'ai pas osé faire des gougères de la taille d'un petit pain au chocolat. Est-ce le même temps de cuisson ? P.-S. : ce qui est drôle c'est que je lisais la recette avec l'accent de Cyril ;-) ! Encore merci ! »
Bonjour ! Si vous diminuez la taille des gougères, il faudra réduire le temps de cuisson (5 à 10 minutes de moins). Au contraire, si vous réalisez des gougères plus généreuses, il faudra augmenter le temps de cuisson (5 à 10 minutes de plus).

Laissez-nous vos témoignages et réagissez à nos questions sur les réseaux sociaux
Facebook.com/gourmandmag
Twitter.com/gourmand_mag
Instagram.com/gourmandmagazine

Vous postez une photo ? Taguez **@gourmandmagazine** et **#gourmandmagazine**



Miniburgers à la moutarde aux aromates @envie.apero.leblog
05/10/2016 268 ♥ 3

#apero #aperitif #burger #moutarde #gourmandmagazine



Tarte au citron meringuée @chezlalla
12/10/16 41 ♥ 0

#tarteaucitronmeringuee #boulangerie #patisserie #gourmandmagazine



Cookies aux pépites de chocolat faits maison @unemamanpuissance4
12/10/16 55 ♥ 5

#cuisinefacile #gourmandise #gourmandmagazine

HÉLÈNE SEGARA

« Je fais avant tout attention à la qualité des produits »

De nouveau dans les bacs, depuis septembre, avec l'album « Amaretti », la chanteuse a aussi retrouvé sa place dans le jury de « La France a un incroyable talent » sur M6. Et, passionnée de cuisine, elle a participé, en tant que candidate, au « Meilleur Pâtissier – Spécial célébrités ». *Par Nicole Réal*

Rêviez-vous de participer à une émission culinaire comme « Le Meilleur Pâtissier – Spécial célébrités » ?

C'était à la fois une envie et un amusement. J'ai accepté d'y participer parce que chaque artiste défend une association. Venu dîner chez moi, Dave m'a ensuite chaudement recommandée auprès de la production. Il avait juste oublié un petit détail : je sais très bien cuisiner mais la pâtisserie n'a jamais été mon point fort.

Pourquoi ?

Pour réussir de bons gâteaux, il faut doser très précisément tous les ingrédients, ce qui n'est pas mon cas. J'aime composer mes plats en cuisinant au pif et en ajoutant les ingrédients au gré de mes envies.

Comment est née votre passion pour la cuisine ?

Vers l'âge de 10 ans, ma grand-mère me l'a transmise. Elle a commencé par m'apprendre à rouler les gnocchis et à préparer des pâtes maison. Pour moi, cuisiner était un vrai bonheur car c'était un moment de partage.

Quelle particularité avez-vous gardée de la cuisine de votre enfance ?

Nous étions une famille financièrement très modeste. À la ferme, nous cultivions nos légumes, j'ai donc grandi avec une alimentation bio. Aujourd'hui, je fais avant tout attention à la qualité des produits : leur aspect extérieur m'importe peu, en revanche leur saveur est essentielle.

Quel genre de cuisine aimez-vous préparer ?

Je ne sais pas cuisiner en petite quantité. J'aime beaucoup la cuisine provençale et, en règle générale, la cuisine française. Mais, en fin gourmet, je suis aussi influencée par les gastronomies du monde entier. Je prépare mes propres nems, je fais des woks…

Quels produits vous inspirent particulièrement ?

J'ai été végétarienne pendant plusieurs années, j'ai donc une préférence pour les légumes. J'ai d'ailleurs mis un point d'honneur à faire découvrir le goût des légumes à mes enfants. Rares sont les gamins qui savent encore reconnaître un bon gratin de blettes à la béchamel.

Vos enfants sont-ils aussi végétariens ?

Non je n'ai jamais rien imposé à ma famille. Je pars du principe qu'on peut manger de la viande mais qu'il vaut mieux en consommer moins en choisissant une viande où l'animal n'a pas été massacré ou engraissé chimiquement. Mes enfants ne mangent que du bio et, sur ce point, je reste très vigilante.

Amoureuse de la cuisine et attachée au bio, la chanteuse est très attentive à ce qu'elle achète.

Pendant vos années de galère, comment êtes-vous parvenue à vous nourrir correctement avec votre fils ?

Ma grand-mère m'a appris l'art d'accommoder les restes. Par exemple, les restes d'un pot-au-feu deviennent un bœuf miroton. Lorsqu'on n'a pas ou peu de moyens, on apprend à ne rien jeter. La loi qui oblige désormais les supermarchés à donner aux associations les aliments invendus est vraiment formidable.

On approche de la période des fêtes. Les repas de Noël et de la Saint-Sylvestre sont-ils importants pour vous ?

Oui ! Je passe énormément de temps à les préparer. C'est une période où l'on peut s'autoriser quelques produits exceptionnels comme un risotto à la truffe. Les carpaccios de saint-jacques figurent toujours au menu de Noël car mes enfants adorent ce plat.

Chocolat show

SOUVENIR D'ENFANCE
Plonger son doigt dans la mousse au chocolat est toujours un véritable plaisir. Avec du chocolat noir, au lait et même blanc, on revisite cette recette incontournable des repas en famille. Texture crémeuse, onctueuse et fondante, on la déguste avec gourmandise et on ose même se resservir. À retrouver p. 25.



LES DESSERTS DES GRANDS CHEFS
Amoureux du cacao et du chocolat, les pâtissiers révèlent tous leurs secrets pour réaliser des gâteaux d'exception. On craque pour un cake aux noisettes ou encore pour un soufflé à l'armagnac qui va faire sensation!



ET AUSSI
Des recettes surprenantes qui jouent sur les textures:la douceur des choux au fruit de la Passion, le croquant des macarons et l'onctuosité d'un riz au lait. Onapprend même à réaliser des tablettes maison (p.23).

Pavé fondant au chocolat et mascarpone

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 25 min
Réfrigération 2 h 30

- 250 g de mascarpone
- 3 œufs • Beurre
- 180 g de chocolat pâtissier
- 100 g de sucre glace
- 40 g de farine fluide
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

1. Concassez le chocolat dans un saladier. Faites-le fondre au bain-marie (ou au micro-ondes par sessions courtes et en mélangeant à chaque fois). Ajoutez 200 g de mascarpone préalablement battu pour le détendre. **2. Fouettez** vivement les œufs avec 80 g de sucre glace jusqu'à ce que la préparation devienne mousseuse. Ajoutez le chocolat en remuant. Mélangez la farine tamisée avec la levure et le sel, incorporez-la au chocolat. **3. Beurrez** un moule en silicone carré d'environ 15 x 15 x 7 cm, tapissez-le de papier cuisson (fond compris). Pour un résultat plus esthétique, utilisez un cadre en Inox en veillant à rendre le fond hermétique avec du papier d'aluminium. **4. Versez** la préparation dans le moule. Placez-le au réfrigérateur pour 30 minutes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) 10 minutes avant d'enfourner le gâteau. Faites-le cuire 20 minutes. Le centre doit être encore moelleux. Laissez refroidir puis mettez au frais pour 2 heures. **5. Démoulez** le gâteau à l'envers au moment de servir. Égalisez les bords avec un couteau. Mélangez le reste du mascarpone avec le sucre glace restant. Remplissez une poche équipée d'une douille crantée et décorez la surface du gâteau de petits dômes crémeux.



Tour de main

Pour le service, coupez le gâteau non pas en carrés mais en tranches.



La recette est bonne, même si je préfère réaliser un riz au lait à la vanille, sur lequel j'ajoute du caramel au beurre salé.

Riz au lait au chocolat blanc, raisins et zeste d'orange

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 40 min

- 1 orange non traitée (zeste)
- 1 l de lait entier
- 150 g de riz rond
- 100 g de chocolat blanc pâtissier
- 50 g de raisins secs blonds

1. Rincez et séchez l'orange. Prélevez le zeste au zesteur ou râpez-le. Versez-le dans une casserole avec le riz et le lait.
2. Chauffez à feu doux et à couvert. Au premier frémissement, laissez mijoter 20 minutes. Rincez les raisins secs, ajoutez-les et remuez. Poursuivez la cuisson 20 minutes.
3. Concassez le chocolat blanc le plus finement possible, en vous servant d'un couteau.
4. Retirez le riz au lait du feu. Ajoutez le chocolat concassé, mélangez, couvrez et laissez refroidir. Remuez, répartissez dans les assiettes et dégustez à température ambiante.

Nos conseils pour bien cuisiner le chocolat

Véritable aliment bien-être, le chocolat est l'un des produits préférés des Français ! Facile à incorporer dans vos recettes, il faut toutefois respecter certaines règles pour le sublimer. *Par Kity Bachur*

SA CUISSON : AU BAIN-MARIE...

C'est l'idéal pour faire fondre le chocolat sans risquer de le dénaturer et pour s'assurer une texture parfaite. Il devient liquide tout en douceur. Commencez par placer un saladier ou une petite casserole dans un plus grand récipient rempli d'eau frémissante. Mettez ensuite le chocolat préalablement cassé en morceaux dans le petit récipient, puis remuez régulièrement jusqu'à ce qu'il soit parfaitement fondu.

... OU AU MICRO-ONDES

Si vous disposez de peu de temps pour réaliser votre recette, n'hésitez pas à utiliser le four à micro-ondes. Réglez-le sur la puissance la plus faible. Et en 4 minutes top chrono, votre chocolat sera fondu.





SON APPARENCE : LE FAIRE BRILLER

Si vous n'êtes pas satisfait de l'apparence d'un glaçage ou d'une sauce, faites-les briller ! Pour cela rien de plus simple : il vous suffit d'ajouter un peu de beurre dans votre chocolat fondu.

SON ENNEMI : L'EAU

Une fois fondu, le chocolat nécessite d'être préservé de l'eau. Cette dernière, même avec seulement quelques gouttes, peut le rendre difficile à travailler car il devient granuleux. Aussi, essuyez soigneusement ustensiles et récipients ainsi que votre plan de travail.

SES PETITS PLUS : FAIRE SES PROPRES COPEAUX

Pour décorer un gâteau, une mousse ou une tarte, réalisez des copeaux de chocolat : laissez une tablette s'attendrir près d'une source de chaleur, puis raclez son côté lisse ou sa tranche à l'aide d'un couteau Économe ou d'une petite cuillère. Placez-les au réfrigérateur avant de les utiliser.

ON LE CHOISIT AVEC SOIN

Pour la pâtisserie, privilégiez un chocolat non sucré comprenant 50 % minimum de cacao. Pour vous faciliter la tâche, tournez-vous vers les tablettes de chocolat noir dit « à cuire ».

Cheesecake au chocolat blanc et litchis

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 55 min
Repos 12 h

- 6 litchis au sirop
- 350 g de fromage blanc en faisselle
- 170 g de beurre
- 15 cl de crème fraîche
- 2 œufs
- 350 g de biscuits type Petit Brun
- 100 g de sucre
- 80 g de chocolat blanc
- 1 c. à soupe de farine

1. La veille, **mettez** le fromage blanc à égoutter dans sa faisselle.
2. Le jour même, **préchauffez** le four à 180 °C (th. 6) . Pelez et dénoyautez 4 litchis puis écrasez-les pour en faire sortir le jus. Chemisez de papier sulfurisé un moule rond à fond amovible. Dans une casserole, faites fondre le beurre. Émiettez finement les biscuits.
3. Mélangez les biscuits et le beurre fondu jusqu'à obtention d'une pâte. Tassez-la bien au fond du moule. Prélevez quelques copeaux de chocolat avec un couteau Économe et réservez séparément le tout au frais.
4. Fouettez le fromage blanc pour le lisser. Ajoutez 85 g de sucre, la farine puis les œufs un à un en battant sans arrêt. Râpez dessus le chocolat restant puis incorporez la crème fraîche et le hachis de litchis. Versez dans le moule et enfournez pour 45 minutes.
5. Saupoudrez le gâteau du reste de sucre et enfournez de nouveau pour 10 minutes. Laissez refroidir le cheesecake hors du four. Démoulez-le dans un plat, décorez avec les litchis restants et les copeaux de chocolat. Servez frais.



Astuce

Laissez-le toute une nuit au frais pour que l'appareil se fige bien. Mais filmez-le pour le protéger des odeurs du réfrigérateur.



Recette et photo extraites du livre « Tout le chocolat, techniques & recettes », paru le 13 octobre, éd. Solar, 15,90 €.

Mousse au chocolat blanc et aux spéculoos

Difficulté
Pour 6 verrines
Préparation 15 min **Cuisson** 10 min
Réfrigération 2 h **Congélation** 15 min

- 35 cl de crème liquide entière
- 280 g de chocolat blanc
- 8 à 10 spéculoos
- 30 g de chocolat noir

1. Versez 25 cl de crème liquide dans un saladier et mettez à refroidir 15 minutes au congélateur. Cassez en petits morceaux 250 g de chocolat blanc dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Placez-le dans une casserole d'eau bouillante, sans que le fond touche le liquide. Laissez fondre entièrement, ôtez du récipient et lissez en remuant doucement.
2. Portez à ébullition le reste de crème, versez-la sur le chocolat fondu et remuez pour lisser. Laissez tiédir. Brisez les spéculoos en grosses miettes, ajoutez-les et mélangez.
3. Sortez la crème du congélateur et montez-la en chantilly ferme. Incorporez-la délicatement à la préparation précédente, en soulevant de bas en haut à l'aide d'une spatule. Répartissez dans les verrines et placez au moins 2 heures au réfrigérateur.
4. Détaillez en copeaux, sur le dessus, le chocolat noir et le reste de blanc.

Gâteau au yaourt et chocolat blanc

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 1 h 05

- 3 œufs
- 1 pot de yaourt au lait entier
- 400 g de farine
- 200 g de chocolat blanc pâtissier
- 25 cl d'huile d'arachide
- 1/2 sachet de levure chimique

Pour le décor :

- 1 citron (jus)
- Sucre glace
- Physalis

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le chocolat cassé en morceaux puis, dans un saladier, fouettez-le avec le yaourt.
2. Assemblez la levure et la farine puis incorporez-les. Fouettez les œufs et l'huile, ajoutez-les et mélangez bien jusqu'à obtenir une consistance homogène.
3. Huilez et farinez une gouttière ou un moule à cake en tapotant pour retirer l'excédent. Emplissez de la préparation. Enfournez pour 1 heure jusqu'à cuisson à cœur. Laissez refroidir un peu le gâteau avant de le démouler.
4. Préparez le décor : pressez le citron. Au jus, incorporez assez de sucre pour obtenir un glaçage fluide mais non coulant. Garnissez-en le dessus du gâteau une fois complètement refroidi. Décorez de physalis.





Il ne faut pas hésiter à varier : avec des amandes, des noix, des pistaches, des noix de macadamia… Le sucre pétillant n'est pas obligatoire.

Chocolat à croquer

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 5 min Repos 2 h

- 300 g de chocolat au lait pâtissier
- 100 g de noisettes entières
- 75 g de raisins de Corinthe
- 60 g de sucre pétillant

1. Hachez tout le chocolat. Dans une casserole, faites-en fondre 200 g. Hors du feu, ajoutez le reste et mélangez pour refroidir. Pendant la cuisson, grillez les noisettes dans une poêle à feu doux en remuant sans cesse. Réservez-les.
2. Replacez le chocolat 1 minute sur le feu. Incorporez-y ensuite les raisins et les noisettes. Versez sur une épaisseur de 1 cm sur une plaque de 20 x 30 cm chemisée de papier sulfurisé.
3. Parsemez du sucre et réservez 2 heures au frais et au sec pour que cela fige complètement. Cassez en gros morceaux avant de déguster.

Choux passionnés

Difficulté
Pour 20 choux
Préparation 25 min
Cuisson 45 min
Réfrigération 3 h

Pour le coulis:
- 3 fruits de la Passion
- 50 g de sucre à confiture

Pour la ganache:
- 14 cl de crème liquide entière
- 200 g de chocolat au lait

Pour les choux:
- 2 gros œufs • 5 cl de lait
- 45 g de beurre
- 75 g de farine
- 30 g d'amandes effilées
- 5 g de sucre en poudre • Sel

1. Préparez le coulis : extrayez l'intérieur des fruits de la Passion et placez-le dans une casserole avec le sucre et 5 cl d'eau. Mélangez, puis laissez frémir 3 minutes en remuant souvent. Filtrez en insistant bien pour enlever les graines et ne garder que le jus. Versez-le dans la casserole et cuisez jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

2. Préparez la ganache : concassez le chocolat dans une terrine. Portez la crème à ébullition puis versez-la sur les morceaux de chocolat. Couvrez et laissez reposer 3 minutes. Battez vivement avec une spatule souple, en soulevant bien la masse. Ajoutez les deux tiers du coulis. Placez au moins 3 heures au réfrigérateur. Ensuite, fouettez la préparation au batteur électrique jusqu'à obtenir une mousse légère. Réservez au frais jusqu'au montage.

3. Préparez les choux : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec 7 g d'eau, le beurre, 2 g de sel et le sucre. Hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois et battez énergiquement à la spatule jusqu'à ce que la préparation soit homogène et se décolle des parois. Sur feu très doux, laissez sécher la pâte 1 à 2 minutes en la remuant sans arrêt. Ajoutez les œufs un à un en mélangeant vivement après chaque ajout.

4. Versez la pâte dans une poche munie d'une douille lisse et, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, répartissez-la en 20 tas de 3 cm de diamètre. Saupoudrez-les des amandes effilées puis enfournez pour 30 minutes. Laissez refroidir.

5. Fendez horizontalement les choux en deux. Sur les bases, répartissez la ganache avec une poche munie d'une douille cannelée. Dessus, faites couler le reste de coulis. Rabattez les chapeaux et dégustez sans attendre.



Recette et photo extraites du livre « Tout le chocolat, techniques & recettes », paru le 13 octobre, éd. Solar, 15,90 €.



Mousse au chocolat sans œuf

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 5 min Réfrigération 4 h

- 1 boîte de pois chiches
- 180 g de chocolat au lait pâtissier
- 2 c. à soupe de crème de coco
- 1 sachet de sucre vanillé

1. Égouttez les pois chiches qui serviront pour une autre recette et réservez 160 g de leur jus.
2. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie ou au micro-ondes. Incorporez-y alors le sucre et la crème de coco.
3. Montez en neige jus de pois chiches comme des blancs d'œufs, tout d'abord à vitesse lente puis de plus en plus vite jusqu'à obtenir une mousse ressemblant à s'y m'éprendre à une meringue.
4. Incorporez-la délicatement au chocolat fondu tiède et répartissez dans 6 coupes. Placez 4 heures au réfrigérateur avant de déguster.



J'adore les macarons enrobés. Du coup, je fais fondre du chocolat, j'ajoute l'équivalent du tiers haché, je le laisse fondre et tempérer. Une fois le chocolat bien lisse, je plonge mes macarons dedans et je laisse durcir.

Macarons tout chocolat

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min **Cuisson** 15 min **Repos** 15 min + 12 h

- 2 blancs d'œufs
- 125 g de poudre d'amande
- 100 g de sucre glace
- 40 g de sucre semoule
- 1 c. à soupe de cacao en poudre

Pour la ganache :
- 8 cl de crème liquide entière
- 80 g de chocolat noir pâtissier

1. Préparez la ganache : chauffez la crème. Concassez le chocolat et versez-la dessus. Patientez 1 minute puis émulsionnez à la spatule. Filmez au contact et réservez au réfrigérateur.
2. Montez les blancs en neige ferme et serrez-les avec le sucre semoule. Mélangez la poudre d'amande, le cacao et le sucre glace puis incorporez-y délicatement la meringue. Placez dans une poche à douille lisse.
3. Préchauffez le four à 140 °C (th. 4/5) à chaleur tournante. Couchez en tas espacés cette pâte au cacao sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laissez croûter 15 minutes dans un endroit sec.
4. Enfournez les coques dans le bas du four pour 10 à 12 minutes selon leur taille. Laissez-les complètement refroidir avant de les décoller. Assemblez-les par deux en les garnissant de ganache au milieu.
5. Placez les macarons à la verticale dans une boîte hermétique et laissez-les reposer toute une nuit au frais avant de les déguster.

Chantilly au chocolat amer

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 5 min
Réfrigération 3 h

- 50 cl de crème fleurette entière
- 50 g de sucre glace
- Cacao amer en poudre

1. Chauffez la crème fleurette dans une casserole. Ajoutez-y 3 cuillerées à soupe de cacao et le sucre glace, puis remuez sur le feu jusqu'à ce qu'ils fondent. Laissez tiédir le mélange.
2. Versez la crème au cacao dans un siphon. Ajoutez 1 à 2 cartouches de gaz selon la taille de l'appareil. Secouez et placez au moins 3 heures au réfrigérateur.
3. Secouez bien le siphon juste avant de servir. Répartissez la chantilly au chocolat dans 6 verrines. Saupoudrez-les de cacao à travers une passoire à thé. Servez frais.





Je remplace le chocolat noir par du chocolat au lait, puis j'ajoute une bonne cuillerée de pâte de noisette, que je mélange au chocolat fondu.

Tarte au chocolat, crème à l'orange

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 40 min
Réfrigération 2 h

- 2 oranges non traitées (zeste)
- 4 jaunes d'œufs • 40 cl de lait
- 125 g de sucre • 50 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- 2 cl de Grand Marnier
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- Amandes effilées grillées

Pour la pâte au chocolat :

- 170 g de beurre • 1 jaune d'œuf
- 250 g de farine
- 120 g de sucre
- 50 g de chocolat noir pâtissier

1. Préparez la pâte : faites fondre au bain-marie le chocolat en morceaux. Versez dans le bol d'un robot, ajoutez le reste des ingrédients et pétrissez jusqu'à obtenir une boule. Filmez-la et placez-la 2 heures au réfrigérateur.
2. Lavez et séchez 1 orange, râpez-en le zeste puis extrayez-en le jus. Versez le tout dans une casserole avec le lait. Faites chauffer. Réunissez dans un saladier les jaunes d'œufs, le sucre, le Grand Marnier et la vanille, puis fouettez pour rendre le mélange crémeux et mousseux. Incorporez la farine puis la poudre d'amande.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez peu à peu le lait à l'orange chaud dans le saladier tout en fouettant. Transvasez dans la casserole puis cuisez à feu doux tout en remuant jusqu'à ce que la crème épaississe. Retirez du feu et réservez. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson. Foncez-en un moule de 28 cm de diamètre beurré puis recouvrez-la de papier sulfurisé lesté de légumes secs. Enfournez pour 20 minutes
4. Débarrassez le fond de tarte du papier cuisson et du lest puis versez-y la crème. Enfournez pour 15 minutes. Laissez complètement refroidir avant d'entreposer au frais. Servez décoré de l'orange en tranches et d'amandes.



Forêt-noire

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 35 min **Cuisson** 1 h 15
Repos 3 h **Réfrigération** 3 h 30

Pour le biscuit :
• 4 œufs • 150 g de beurre mou
• 150 g de sucre en poudre • 100 g de chocolat noir à 52 % • 50 g de poudre d'amande • 50 g de farine T45 • 50 g de fécule de maïs • 50 g de chapelure
• 1 c. à soupe de sucre vanillé
• 1 c. à café de levure chimique

Pour la pâte :
• 50 g de beurre froid • 1 blanc d'œuf
• 125 g de farine T45 • 50 g de sucre en poudre • 20 g de sucre vanillé
• 10 g de cacao amer en poudre
• 1 c. à café de levure chimique
• 1 c. à café de cannelle en poudre

Pour la garniture :
• 800 g de griottes au sirop
• 2 citrons (jus)
• 50 g de cerises entières confites
• 1 l de crème liquide bien froide
• 50 g de chocolat noir à râper
• 2,5 c. à soupe de sucre en poudre
• 1 c. à soupe de kirsch

1. Préparez le biscuit : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Concassez le chocolat et faites-le fondre au bain-marie. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Tamisez ensemble la farine, la poudre d'amande, la fécule, la chapelure et la levure. Réservez.

2. Battez ensemble, au fouet ou au robot, le beurre et les 2 sucres jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Ajoutez les jaunes d'œufs et le chocolat fondu. Fouettez à nouveau puis versez le mélange sec tamisé. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement. Beurrez un moule à gâteau de 28 cm de diamètre et versez-y la pâte. Enfournez pour 45 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir 3 heures, ou mieux toute la nuit, recouvert d'un torchon.

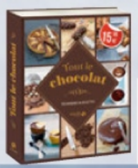
3. Préparez la pâte : dans un saladier, mélangez le cacao, la farine, la levure, la cannelle et les 2 sucres, en poudre et vanillé. Ajoutez le blanc d'œuf et le beurre en petits dés puis travaillez rapidement du bout des doigts en veillant à ne pas pétrir, juste le temps de former une boule homogène. Enveloppez-la de film alimentaire et placez-la 30 minutes au réfrigérateur.

4. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Étalez la pâte puis déposez l'abaisse dans un moule de 28 cm de diamètre beurré. Enfournez pour 20 minutes. Démoulez immédiatement et laissez refroidir sur un torchon. Posez-la ensuite sur un plateau couvert de papier sulfurisé afin de faire glisser plus facilement le gâteau sur le plat de service.

5. Préparez la garniture : égouttez les griottes, extrayez le jus des citrons. Versez le tout dans une casserole avec le kirsch et cuisez 5 minutes. Sortez les fruits à l'écumoire. Dans un saladier, fouettez la crème en chantilly, en ajoutant le sucre peu à peu.

6. Coupez le biscuit en deux dans l'épaisseur. Disposez sur la base de pâte le tiers des griottes égouttées, étalez dessus une couche de chantilly et placez dessus 1 moitié de biscuit. Renouvelez cette série d'opérations.

7. Recouvrez du reste de griottes. Avec le reste de chantilly, nappez le dessus et les côtés du gâteau. Détaillez en copeaux le chocolat noir et décorez-en la forêt-noire avec les cerises confites. Réservez-la 3 heures au réfrigérateur avant de la servir.



Recette et photo extraites du livre « Tout le chocolat, techniques & recettes », paru le 13 octobre, éd. Solar, 15,90 €.

Brownie meringué

Difficulté
Pour 8 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 50 min

- 3 œufs moyens + 4 blancs
- 165 g de beurre mou
- 350 g de chocolat noir
- 270 g de sucre en poudre
- 85 g de farine
- 50 g de noix de pécan ou de cerneaux de noix
- 1 c. à café de vinaigre blanc
- 1 c. à café de Maïzena
- 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez légèrement un moule à charnière de 18 cm de diamètre. Détaillez en morceaux 200 g de chocolat et 150 g de beurre, puis faites fondre le tout dans une casserole jusqu'à ce que le mélange soit lisse et brillant. Hachez grossièrement les noix.
2. Blanchissez les œufs entiers avec 150 g de sucre. Incorporez le chocolat légèrement refroidi, la farine, le sel et les noix. Versez dans le moule. Montez les blancs d'œufs en neige molle. Ajoutez alors le sucre restant cuillerée par cuillerée, puis versez la Maïzena et le vinaigre. Augmentez la vitesse des fouets pour obtenir une meringue lisse et brillante.
3. Étalez la meringue sur le brownie et tassez délicatement avec le dos d'une cuillère pour qu'il n'y ait pas de vide. Lissez le dessus. Enfournez pour 35 à 40 minutes jusqu'à ce que la meringue soit légèrement blonde et craquante, et le gâteau juste cuit.
4. Laissez refroidir le gâteau à température ambiante. Passez un couteau le long de la paroi, puis enlevez la partie amovible du moule. Juste avant de servir, détaillez en morceaux le chocolat et le beurre restants, puis faites-les fondre dans une casserole. À l'aide d'une cuillère, décorez la meringue de cette préparation en la quadrillant.



Astuce

Pour ceux qui aiment l'association de la menthe et du chocolat, ajoutez dans la meringue 1 cuillerée à café d'extrait de menthe.

Recette et photo extraites du livre « Tout le chocolat, techniques & recettes », paru le 13 octobre, éd. Solar, 15,90 €.

Guimauve chocolat citron

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 15 min
Réfrigération 2 h

- 1 citron bio (zeste)
- 225 g de sucre semoule
- 170 g de miel
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 2 c. à soupe de cacao amer
- 8 feuilles de gélatine

1. Mettez à ramollir la gélatine dans un bol d'eau bien froide. Huilez un cadre à pâtisserie carré de 20 cm de côté et posez-le sur un tapis en silicone ou une feuille de papier cuisson graissée.
2. Chauffez dans une casserole 7,5 cl d'eau, le sucre et 70 g de miel jusqu'à 110 °C (vérifiez la température au thermomètre de cuisson). Râpez le zeste du citron. Essorez la gélatine et liquéfiez-la rapidement au micro-ondes.
3. Concassez le chocolat et faites-le fondre au bain-marie. Placez le reste du miel dans le bol d'un robot. Versez le sirop en filet puis ajoutez la gélatine et le zeste, tout en fouettant jusqu'à obtenir une texture mousseuse et légère.
4. Ajoutez-y le chocolat. Versez dans le cadre et placez 2 heures au réfrigérateur pour figer la guimauve. Démoulez-la et coupez-la en bandes puis en carrés. Roulez-les dans le cacao et présentez-les sur un plat de service.



Bon à savoir

Conservez les cubes à l'abri de l'humidité dans un récipient hermétique.



Recette et photo extraites du livre « L'ultime cake book » de Christophe Michalak, photographies Delphine Michalak, stylisme Soizic Chomel, paru le 13 octobre, chez Alain Ducasse Édition, 19,90 €.

Cake façon galette des Rois

Difficulté
Pour 8 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 1 h
Réfrigération 12 h + 1 h

Pour la ganache ivoire vanille :
- 9 cl de crème fraîche liquide
- 140 g de chocolat blanc
- 1/2 gousse de vanille • Sel

Pour la crème pâtissière :
- 25 cl de lait • 3 jaunes d'œufs
- 40 g de sucre semoule
- 20 g de fécule de maïs
- 1/2 gousse de vanille

Pour l'appareil à crème de noix :
- 150 g de beurre mou
- 2 petits œufs
- 150 g de sucre glace
- 80 g de poudre de noix
- 70 g de poudre de noisette
- 14 g de Maïzena • 2 g de sel fin

Pour les disques de brick :
- 50 g de beurre
- 3 feuilles de brick • 50 g de miel
- Sucre glace pour le décor

1. Préparez la ganache ivoire vanille : la veille, fendez en deux et grattez la gousse de vanille. Mettez-la avec ses graines dans une casserole avec la crème et 1 pincée de sel puis portez à ébullition. Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier.
2. Filtrez la crème encore chaude à travers une passoire fine directement sur le chocolat, tout en mélangeant bien. Émulsionnez au mixeur plongeant. Débarrassez dans une boîte hermétique, filmez au contact, puis placez 1 nuit au réfrigérateur.
3. Préparez la crème pâtissière : dans un saladier, blanchissez les jaunes d'œufs et le sucre. Ajoutez la fécule et mélangez. Dans une casserole, portez le lait à ébullition, avec la gousse de vanille fendue et grattée. Ôtez la gousse et versez le mélange bouillant dans le saladier en remuant. Transvasez dans la casserole et faites bouillir 1 minute sans cesser de tourner. Débarrassez dans un plat à gratin, filmez au contact et placez 1 heure au réfrigérateur.
4. Préparez l'appareil à crème de noix : préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Dans une terrine, réunissez le sucre, les poudres de noix et de noisette, la Maïzena, et le sel. Travaillez le beurre en pommade puis incorporez-le avec les œufs dans le mélange sec. Assouplissez la crème pâtissière en la fouettant puis ajoutez-la à la préparation. Battez légèrement, en veillant à ne pas émulsionner l'ensemble. Versez dans un moule rond puis enfournez pour 45 minutes environ jusqu'à obtenir une galette bien dorée.
5. Préparez les disques de brick : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Taillez dans chacune des feuilles 1 disque de 20 cm de diamètre. Badigeonnez-en les faces supérieures du beurre et du miel mélangés. Superposez-les puis posez sur une plaque entre 2 feuilles de papier cuisson et lestés d'une seconde plaque. Enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir.
6. Étalez la ganache ivoire vanille sur toute la surface de la galette. Déposez dessus le disque de feuilles de brick caramélisé. Avec du carton, confectionnez un pochoir en forme de triangle. Posez-le sur le cake. À l'aide d'une passoire fine, saupoudrez entièrement de sucre glace.

ON VALIDE !

Les indispensables pour CUISINER FACILEMENT à commander sur le site Gourmand-market.com

❶ Une chocolatière pour des chocolats maison

De coloris noir, la chocolatière Frifri Gourmet est accompagnée de nombreux accessoires pour créer vos propres chocolats : poches à douille, moule en polycarbonate, thermomètre digital et couteau à palette.
Chocolatière Frifri Gourmet, 149 €, Frifri.

❷ Décorative et ludique, la fontaine à chocolat

Avec du chocolat, le dessert simple, ludique et incontournable quand on reçoit de nombreux convives reste la fontaine à chocolat. Il ne reste plus qu'à couper les fruits, et le dessert est prêt.
Fontaine à chocolat FC250, 59,99 €, Siméo.

❸ Une fondue au chocolat

Avec l'appareil à fondue au chocolat Lékué, le chocolat fond délicatement au bain-marie ou au micro-ondes et reste bien au chaud pendant plus d'une heure. Facile et rapide, c'est à avoir absolument dans ses ustensiles.
Choco Fondue, 24,90 €, Lékué.

❹ Une mousse digne des professionnels

Chocolats viennois, cappuccinos et chocolats chauds n'auront plus de secrets pour vous ! Le mousseur à lait Melitta garantit un résultat irréprochable.
Mousseur de lait Cremio rouge, 59,99 €, Melitta.

❺ Moelleux chocolat caramel au beurre salé

À offrir ou à s'offrir, le kit pour réaliser un moelleux au chocolat au cœur coulant avec une pointe de caramel au beurre salé !
Mélange pour moelleux cœur coulant, 6,96 €, Gourmet in love.



Cake choco mûre banyuls

Difficulté
Pour 6 à 8 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 15 min
Réfrigération 1 h

Pour le confit mûre-banyuls:
- 500g de pulpe de mûre
- 50g de sucre semoule
- 5cl de banyuls • 8g de pectine NH

Pour le biscuit à rouler:
- 5gros œufs • 4,5cl de lait
- 105g de sucre semoule
- 85g de farine
- 6cl d'huile de pépins de raisin
- 20g de cacao en poudre

Pour la finition:
- Mûres fraîches
- Cacao en poudre • Sucre glace
- Éclats de chocolat

1. Préparez le confit mûre-banyuls : dans une casserole portez tous les ingrédients à ébullition. Mixez, débarrassez dans une boîte hermétique et filmez au contact. Placez 1 heure au réfrigérateur.
2. Préparez le biscuit à rouler : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Tamisez la farine et le cacao. Dans une casserole, tiédissez le lait et l'huile. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Réservez.
3. Fouettez les jaunes d'œufs et 25 g de sucre pour les blanchir. Montez les blancs en neige et serrez-les avec le reste de sucre. Réunissez délicatement les 2 masses à l'aide d'une spatule, puis ajoutez la farine et le cacao. Versez délicatement dessus le mélange lait-huile tiède et mélangez afin d'obtenir une pâte homogène.
4. Étalez la pâte en rectangle sur toute la surface d'une plaque recouverte d'un tapis en silicone légèrement huilé, puis enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir à température ambiante.
5. Démoulez le biscuit en retournant la plaque. Sur toute sa surface, côté croûte, étalez le confit mûre-banyuls bien froid. Roulez le biscuit dans la longueur. À l'aide d'une passoire à thé, saupoudrez de sucre glace et de cacao. Disposez quelques mûres fraîches et des éclats de chocolat puis coupez selon votre envie.



Recette et photo extraites du livre « L'ultime cake book » de Christophe Michalak, photographies Delphine Michalak, stylisme Soizic Chomel, paru le 13 octobre, chez Alain Ducasse Édition, 19,90 €.

Les chocolats nouvelle génération

Plusieurs nouveautés à cuisiner fleurissent au rayon des gourmandises. Petit tour d'horizon de ceux qui volent la vedette à nos classiques tablettes (et dont les chefs raffolent). *Par Kity Bachur*



LE GRUÉ DE CACAO

• **D'où vient-il ?** Comme son nom l'indique, il a la même origine que le chocolat, à savoir la fève de cacao. Tout se passe lors de la fabrication du chocolat : les fèves sont grillées à forte chaleur, torréfiées et enfin concassées. D'un côté, on trouve alors la poudre de cacao, celle qui permet l'élaboration du chocolat, et de l'autre des éclats, c'est le fameux grué de cacao !

• **Quel goût a-t-il ?** Il dégage des saveurs puissantes et subtiles à la fois. Paré d'une pointe d'amertume, le grué de cacao apporte goût et croquant à vos préparations.

• **Comment l'utiliser ?** Vous pouvez l'incorporer dans de nombreuses recettes : mousses, biscuits, macarons ou cakes qui seront sublimés par la force de caractère et le croquant de ce nouveau chocolat. Pensez aussi à lui pour vos ganaches, tuiles, crèmes glacées, ou encore pour dynamiser une tablette de chocolat maison !

• **Où l'acheter ?** En épicerie fine, en boutiques spécialisées dans l'univers de la pâtisserie ou en ligne sur Internet.



LE DULCEY

• **D'où vient-il ?** Ce petit dernier de la famille des chocolats est né par erreur : le chocolatier Fréderic Bau, de la maison Valrhona, a oublié trop longtemps du chocolat blanc dans un bain-marie… Il devient ainsi l'inventeur involontaire du premier chocolat blond, et ce, pour notre plus grand plaisir !

• **Quel goût a-t-il ?** Entre biscuit et lait caramélisé, le goût du Dulcey ravira les adeptes de douceur et d'onctuosité.

• **Comment l'utiliser ?** On peut le déguster tel quel en tablette, pour changer du traditionnel carré de chocolat. Il s'incorpore également dans de nombreuses préparations, des boissons chaudes ou froides aux ganaches en passant par la délicieuse panna cotta ou même une tarte au chocolat.

• **Où l'acheter ?** Dans les épiceries fines.

LA CAROUBE



• **D'où vient-elle ?** Ce substitut naturel du cacao est issu de la graine de caroube. C'est le fruit d'un arbre, le caroubier, originaire de Syrie, que l'on trouve aujourd'hui tout le long de la côte méditerranéenne. La poudre de caroube est très appréciée comme alternative au cacao, de par sa faible teneur en matière grasse et son absence de stimulant tel que la caféine.

• **Quel goût a-t-elle ?** Sa saveur est très proche de celle du cacao, mais la caroube est moins sucrée et réveille en bouche des notes plus douces et caramélisées.

• **Où l'acheter ?** En épicerie fine, dans les magasins bio ou sur Internet.

• **Comment l'utiliser ?** Pour préparer des gâteaux, des boissons ou des confiseries. Pour relever son goût, vous pouvez agrémenter la caroube d'ingrédients à la saveur plus forte, tels que la cannelle ou la menthe.



Recette et photo extraites du livre « Sud-Ouest, un concentré de convivialité en 80 recettes » de Julien Duboué et Philippe Boé, photographies de Guillaume Czerw, paru le 1er octobre chez Alain Ducasse Édition, 29 €.

Soufflé au chocolat et à l'armagnac

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 20 ou 30 min

- 50 cl de lait
- 50 cl de crème liquide
- 8 œufs
- 500 g de chocolat noir
- 225 g de farine
- 150 g de sucre semoule
- 3,5 cl d'armagnac du domaine d'Ognoas
- 1 c. à café rase de levure chimique
- 1 pincée de sel

1. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un saladier, fouettez les jaunes et le sucre jusqu'à ce qu'il soit bien dissous et que la préparation blanchisse. Incorporez la farine et la levure chimique. Dans une casserole, portez le lait et la crème liquide à ébullition. Ôtez du feu et versez-en la moitié sur le mélange précédent tout en remuant.
2. Transvasez le tout dans la casserole sur le reste de lait et de crème chaud. Faites bouillir 2 minutes environ sans jamais cesser de remuer au fouet. Quand la crème pâtissière est assez épaisse, débarrassez-la aussitôt dans un saladier.
3. Cassez le chocolat en morceaux dans une casserole. Ajoutez l'armagnac, puis faites fondre le tout au bain-marie en remuant jusqu'à obtenir une texture lisse. Incorporez à la crème pâtissière à l'aide d'une spatule. Filmez au contact, puis laissez tiédir jusqu'à température ambiante. Montez les blancs d'œufs en neige avec le sel, puis intégrez-les très délicatement.
4. Préchauffez le four : si vous utilisez des moules individuels de 7 cm de diamètre, à 240 °C (th. 8), et si vous employez un grand moule à soufflé, à 200 °C (th. 6/7). Beurrez et saupoudrez de sucre les parois du ou des moules. Versez-y la préparation jusqu'aux trois quarts de la hauteur. Enfournez pour 10 minutes dans le cas des petits moules ou 20 minutes dans le cas du grand.

Chocolat chaud café tonka

Difficulté 
Pour 1 litre
Préparation 10 min Cuisson 5 min

- 60 cl de lait entier
- 400 g de chocolat noir à 59 %
- 3 expressos • 2 g de fève tonka

1. Râpez la fève tonka. Mettez-la dans une casserole avec le lait puis portez à ébullition. Hachez le chocolat et placez-le dans un cul-de-poule.
2. Versez le lait chaud en trois fois sur le chocolat en fouettant pour créer une bonne émulsion. Ajoutez les expressos et mélangez à nouveau.
3. Servez dans des grandes tasses.

Recette et photo extraites du livre « Puissance 10, 10 ingrédients, 100 possibilités », de Christophe Adam, photographies Rina Nurra, stylisme Marion Chatelain, paru le 15 septembre chez Alain Ducasse Édition, 29 €.



Recette et photo extraites du livre « Puissance 10, 10 ingrédients, 100 possibilités », de Christophe Adam, photographies Rina Nurra, stylisme Marion Chatelain, paru le 15 septembre chez Alain Ducasse Édition, 29 €.

Cake chocolat noisette

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h 20

Pour la ganache:
- 15,5 cl de crème liquide
- 5 cl de lait entier
- 400 g de gianduja noisette lait

Pour les oisettes caramélisées:
- 620 g de noisettes
- 160 g de sucre glace

Pour le praliné noisette:
- 150 g de sucre semoule

Pour l'appareil à cake:
- 11 jaunes d'œufs (215 g)
- 17 cl de crème liquide à 35 %
- 75 g de beurre
- 295 g de sucre semoule
- 195 g de farine T55
- 45 g de cacao en poudre
- 5 g de poudre à lever

1. Préparez la ganache : dans un petit saladier, cassez le gianduja en morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Dans une casserole, portez à ébullition la crème et le lait, puis versez-les progressivement sur le chocolat fondu. Émulsionnez au mixeur plongeant pour supprimer les bulles d'air. Réservez à température ambiante.
2. Préparez les noisettes caramélisées : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfournez les noisettes sur une plaque pour 10 minutes. Réservez-en 300 g et, dans une poêle, caramélisez le reste avec le sucre glace.
3. Préparez le praliné noisette : dans une casserole, réalisez un caramel à sec avec le sucre, puis incorporez-y les noisettes chaudes réservées. Versez sur un tapis Silpat®, et laissez refroidir et durcir les fruits secs. Mixez alors le tout jusqu'à obtention d'un praliné. Réservez.
4. Préparez l'appareil à cake : dans une casserole, faites fondre le beurre et retirez le petit-lait à l'écumoire. Laissez tiédir. Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs et le sucre, puis la crème. Tamisez ensemble la farine, la poudre à lever et le cacao, incorporez-les dans le récipient puis ajoutez le beurre à 40 °C et mélangez.
5. Ramenez la température du four à 160 °C (th. 5/6). Beurrez un moule à cake. Versez-y en couche un tiers de l'appareil à cake puis étalez dessus la moitié de la ganache. Recommencez l'opération et recouvrez du reste d'appareil. Votre moule doit être garni aux trois quarts de sa hauteur. Enfournez pour 55 minutes. À la sortie du four, recouvrez la surface du cake de praliné et collez les noisettes caramélisées sur le dessus.

À Trouville avec le chef Johan Thyriot

On s'offre une recette gorgée d'iode préparée par le chef des Cures Marines de Trouville. Et ça fait drôlement du bien! *Par Henri Yadan, photos d'Agnès Lamarre*



Johan a été formé trois ans au Japon. Sa cuisine s'inspire autant des classiques français que des saveurs asiatiques.

Le chef a ses petites habitudes au marché aux poissons de Trouville-sur-Mer ! Il tient à nous y retrouver dès l'ouverture pour profiter le premier des arrivages et s'approprier les plus belles pièces pêchées au large. Fruits de mer, huîtres, crustacés, le chef ajoute chaque matin un plat du jour diététique et léger à la carte du restaurant Le 1912. La table gastronomique de son hôtel au cachet néo-classique qui borde les plages normandes est en effet le rendez-vous des amateurs de séjours de thalasso. D'ailleurs, une cure de remise en forme n'a jamais empêché les clients d'être gourmands. Cet ancien élève de Philippe Labbé et de Sébastien Bras, qui a fait un petit détour par Tokyo où il a obtenu ses trois étoiles Michelin, jette son dévolu sur un turbot pour nous permettre de rester svelte. Goûté et approuvé !

9 heures. Johan s'impatiente devant le marché aux poissons de Trouville. Vite vite ! Les mareyeurs ont déballé leur marchandise !

9 h 30. Une fois les poissons chargés dans sa voiture, le chef nous invite à prendre un bon bol d'air marin sur la plage.

10 heures. On passe directement sur la terrasse du restaurant. Oui oui ! les bacs à fleurs lui servent de potager provisoire…

10 h 30. Les filets sont délicatement levés ; le chef fait bien attention à ne laisser aucune arête pour ne pas gâcher le plaisir de la dégustation.

11 heures. Pause café ! On en profite pour visiter le Spa. À vitesse grand V.

11 h 30. Le poison mijote, les légumes aussi, et le sommelier apporte le vin qui accompagne le plat. C'est mieux avec !

Midi. On profite de cette belle assiette devant la mer avant de reprendre la route.



On plonge les tomates dans de l'eau bouillante puis dans des bacs de glaçons afin de pouvoir retirer facilement la peau.

Sa recette phare

Filet de turbot des Cures Marines

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 25 min
Vin conseillé : 1 condrieu

- 4 filets de turbot de 150 g
- 2 tomates cœur-de-bœuf
- 2 tomates Green Zebra
- 200 g de girolles
- 200 g de haricots plats
- 1 citron (jus) • 2 gousses d'ail
- 8 brins de pimprenelle
- 16 pétales de monarde
- 20 g de beurre demi-sel
- 50 g de gros sel • 5 g de poivre noir concassé



1. Ébouillantez les tomates 1 minute dans une casserole. Rafraîchissez-les et pelez-les. Taillez les cœurs-de-bœuf avec un emporte-pièce en forme de tube, coupez en quartiers les Green Zebra puis assaisonnez le tout avec le gros sel. Réservez.

2. Nettoyez les girolles, équeutez et lavez les haricots, pelez l'ail. Faites revenir le tout 8 minutes dans une casserole avec 10 g de beurre et une pointe d'eau. Ôtez l'ail et réservez.



Le truc du chef

En cours de cuisson, sondez le filet de turbot avec une aiguille. Si elle est tiède, une fois portée sur le rebord des lèvres, le poisson est cuit.

3. Rincez et séchez la pimprenelle. Nettoyez si besoin les pétales de monarde.

4. Colorez le reste du beurre à feu moyen dans une grande poêle. Placez les filets de turbot et cuisez-les 6 minutes en les arrosant régulièrement de leur jus à la cuillère.

5. Ajoutez les girolles et les haricots pour les réchauffer. Pressez le citron dessus et laissez cuire 2 minutes.

6. Dressez les filets de turbot au centre des assiettes et répartissez les haricots dessus. Tout autour, disposez les morceaux de tomate et les girolles. Arrosez de 2 cuillerées de jus de cuisson. Décorez avec la pimprenelle et la monarde. Poivrez et servez chaud.

Son adresse :
Boulevard de la Cahotte,
14360 Trouville-sur-Mer.
Tél. 02 31 14 26 00.
Lescuresmarines.com


CADEAU !
TON BADGE DE POLICE
Disney fun
TA NOUVELLE BD DU MONDE DE DORY
Joue tout l'été avec La Reine des Neiges
TON ENQUÊTE À ZOOTOPIE
ZOOTOPIE
TES SUPER POSTERS
TES BRICOS ET COLORIAGES
TON HISTOIRE DE CLOCHETTE
Juillet - Août 2016
N°21
3,95€
Belgique : 4,10 € - Luxembourg : 3,98 €
3 264421 511126

Les 15 jours de menus

LES PLAISIRS LES PLUS SIMPLES SONT LES MEILLEURS

Dans un sandwich ou pour accompagner la purée, le jambon blanc est un plaisir régressif dont on ne se prive jamais. On le marie avec des œufs et quelques brins de ciboulette pour une omelette rapide et facile qui ne laisse personne indifférent. Recette à retrouver p. 45.



FAIT MAISON

On prépare un gâteau roulé pour le dessert. Onctueux et tendre, il fond en bouche et croustille avec les amandes effilées. En bonus, on ressort les confitures de l'été avec l'abricot. À retrouver p. 52.



ET AUSSI... NOS 2 IDÉES WEEK-END

- ✔ On s'évade, de l'entrée au dessert, avec des recettes créoles qui animent et égayent la cuisine. À retrouver p.50.
- ✔ Au programme, une soirée italienne avec une déclinaison de calzones, de la version traditionnelle à celle au chocolat. Àretrouver p. 58.

LUNDI

Suggestions de desserts qui vont bien

- **Clafoutis de pommes**
- **Pannacotta à la Passion, coulis de mangue**
- **Flan aux clémentines**

ou

À retrouver sur notre site : Gourmand.viepratique.fr

- **L'incontournable mugcake au chocolat !**

Mon plat

Truite aux amandes

Pour 4 personnes
Préparation 10 min Cuisson 30 min

- 2 truites vidées d'environ 600 g
- 30 cl de crème fraîche • 80 g de beurre • 30 cl de vin blanc sec
- 100 g d'amandes effilées
- 5 cl de jus de citron • 5 cl d'huile
- Farine • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Dans une poêle, grillez à sec les amandes pendant 2 minutes, en remuant. Essuyez, farinez, salez et poivrez les truites.
2. Faites dorer les poissons sur chaque face dans une poêle avec le beurre et l'huile, en les arrosant constamment du jus de cuisson.
3. Placez les truites dans un plat à four puis enfournez pour 10 à 15 minutes selon leur taille.
4. Dégraissez la poêle mais ne la lavez pas. Reposez-la sur la flamme et versez le vin. Portez à ébullition en grattant les sucs avec une cuillère en bois.
5. Ajoutez la crème et laissez réduire. Retirez du feu, versez le jus de citron, rectifiez l'assaisonnement et remuez.
6. Nappez les truites de sauce et parsemez dessus les amandes torréfiées.



Variante

Vous pouvez remplacer le jambon par du lard fumé, que vous aurez fait revenir un peu à la poêle avant de l'intégrer à votre préparation.

Mon entrée

Cake au jambon et aux fromages

Pour 4 personnes
Préparation 10 min Cuisson 30 min

- 50 g de jambon blanc • 1 œuf • 50 g de gruyère râpé
- 50 g de camembert • 4 cl de lait • 1 c. à soupe de crème • 90 g de farine
- 8 cl d'huile de colza • 4 g de levure fraîche • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Taillez en brunoise le jambon et le camembert. Dans un saladier, battez l'œuf.
2. Ajoutez dans le saladier l'huile et la farine puis mélangez le tout. Versez alors la levure émiettée, la crème et le lait puis remuez.
3. Incorporez le gruyère, le camembert et le jambon. Salez et poivrez.
4. Versez ce mélange dans un moule à cake beurré et fariné. Enfournez pour 30 minutes environ jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Star du marché

Le jambon blanc

SA CONSERVATION
Il doit toujours être conservé au réfrigérateur. Acheté à la coupe, il faut le consommer dans les deux ou trois jours. Pour le préemballé, on se fie à la date limite de consommation et on le mange rapidement après ouverture.

Ne vous y trompez pas, le jambon blanc est cuit et non cru. Il est d'abord salé (par un procédé appelé saumurage), avant d'être braisé, cuit à la vapeur ou dans un bouillon.

113 kcal/ 100 g

Étant une viande maigre, le jambon blanc est peu calorique (quand il est sans couenne).

Zen attitude
Il est également riche en vitamines du groupe B, reconnues pour leurs vertus antistress.

SOYEZ VIGILANTS
Ne vous laissez pas charmer par un jambon rose bonbon: cette jolie couleur cache souvent la présence d'un fort taux de nitrites, ou des conservateurs, tous deux soupçonnés d'être néfastes pour la santé.

BON POUR LES ENFANTS
Sa richesse en protéines (21 g/100 g) fait du jambon le meilleur ami des petits puisqu'elles sont indispensables au bon fonctionnement de leur organisme et les aident à bien grandir.

MARDI

Mon plat

Boulettes à l'italienne

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 35 min

• 500 g de bœuf haché
• 2 gousses d'ail • 2 c. à soupe de persil haché • 1 œuf • 5 cl de lait
• 50 g de parmesan râpé • 20 g de chapelure • 2 c. à soupe d'huile d'olive
• Sauce tomate • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans une jatte, mélangez la viande, le parmesan, l'ail haché, la chapelure, le lait, l'œuf, le persil, du sel et du poivre.
2. Façonnez une douzaine de boulettes puis enfournez-les sur une plaque pour 15 minutes.
3. Laissez mijoter 20 minutes les boulettes nappées de sauce tomate dans une poêle huilée en les arrosant régulièrement.

Mon dessert

Bâtons au chocolat

Pour 25 bâtons
Préparation 10 min
Cuisson 10 min

• 2 blancs d'œufs • 50 g de chocolat de couverture • 35 g de sucre
• 35 g de poudre d'amande
• 15 g de farine • Sucre glace

1. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Montez les blancs en neige. Ajoutez-y la moitié du sucre en fouettant. **2. Incorporez** le reste du sucre, les amandes et la farine. **3. Dressez** en petits bâtons sur une plaque. Saupoudrez de sucre glace afin que la pâte ne s'étale pas. **4. Enfournez** pour 10 minutes environ jusqu'à les blondir. **5. Décollez** aussitôt les petits bâtons, laissez-les refroidir et recouvrez-les du chocolat.



Pas de ricotta ?
Remplacez-la par de la brousse ou du fromage de chèvre frais.

Mon entrée

Pizza aux endives, jambon, ricotta

Pour 4 personnes Préparation 10 min Cuisson 10 min

• 100 g de jambon
• 4 jeunes pousses d'endive
• 100 g de ricotta
• 1 pâte à pizza • 1 c. à soupe d'huile d'olive

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Rincez, séchez puis émincez les endives. Détaillez le jambon en fines lamelles.
2. Déroulez la pâte à pizza sur une plaque. Dessus, étalez la ricotta. Recouvrez des endives et du jambon. Arrosez avec l'huile.
3. Enfournez pour 10 minutes environ jusqu'à coloration de la pâte.

Mon plat

Omelette au jambon

Pour 4 personnes
Préparation 10 min Cuisson 10 min

- 4 tranches de jambon
- 10 brins de ciboulette
- 8 œufs
- Huile
- Sel et poivre

1. Battez ensemble les œufs, du sel et du poivre dans un cul-de-poule. Versez dans une poêle légèrement huilée. Cuisez 10 minutes environ selon vos goûts.
2. Détaillez le jambon en carrés réguliers. Rincez et séchez la ciboulette, puis ciselez-la.
3. Répartissez le jambon et la ciboulette sur l'omelette avant de servir.



MERCREDI

Mon entrée

Bruschettas de bresaola et roquette

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min

- 12 tranches de bresaola
- 1 poignée de roquette
- 12 tranches de pain de campagne
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel et poivre du moulin

1. Grillez le pain au toasteur. Rincez puis essorez la roquette.
2. Répartissez sur les tartines l'huile en filet et la bresaola.
3. Parsemez de la roquette. Arrosez d'un trait de vinaigre. Salez et poivrez.

Mon dessert

Cake aux pommes et à la cannelle

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 45 min

- 2 grosses pommes
- 3 œufs
- 140 g de beurre mou
- 200 g de farine
- 140 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 4 pincées de cannelle en poudre
- 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à cake.
2. Fouettez le beurre et le sucre, puis battez les œufs. Réunissez le tout puis incorporez la farine, la levure, la cannelle et le sel.
3. Épluchez puis épépinez les pommes, râpez la chair et incorporez-la à la pâte.
4. Versez dans le moule puis enfournez pour 45 minutes.

5 idées qui changent du jambon-purée

Vous l'aimez tel quel, en tranches, en dés, roulé, accompagné de légumes ou de pâtes, vous l'apprécierez encore plus en version sublimée ! *Par Kity Bachur*



FAÇON MAKIS AU FROMAGE FRAIS

Simple à réaliser, cette préparation rendra chic et sophistiqué un plateau d'olives et de biscuits salés. Pour cela, mélangez du fromage frais à des herbes (telles que ciboulette ou menthe), de l'huile d'olive, sans oublier du sel et du poivre. Étalez le tout sur des tranches de jambon, roulez, entourez de film plastique, et hop au frais ! À l'heure de servir, coupez vos rouleaux en tronçons afin de réaliser de jolies bouchées.

EN MACÉDOINE AVEC DES LENTILLES ET DU CANTAL

On fait cuire les lentilles avec un petit oignon. Pour la couleur, on ajoute des carottes coupées en dés. On réserve le même sort au jambon et au cantal (on les taille en dés eux aussi !) que l'on intègre au plat refroidi. Pour lier le tout, on incorpore avant de servir un mélange à base de moutarde forte, de moutarde à l'ancienne et d'huile d'olive. À déguster tiède ou froid, présenté dans de jolis ramequins.

EN TATIN AVEC DES ENDIVES

Réconciliez la famille avec ce légume injustement boudé. Saisissez les endives (coupées en deux) puis mettez-les au fond d'un plat à tarte, en les recouvrant de lamelles de jambon blanc, de béchamel et de fromage. Recouvrez le tout d'une pâte feuilletée.

EN CHANTILLY AVEC DES ŒUFS ET DE LA CRÈME

Elle sera forcément toute rose et ce pour le plus grand plaisir des yeux. Côté réalisation, c'est un jeu d'enfant : mixez du jambon blanc avec de l'huile de noix, un jaune d'œuf, de la moutarde, un peu de ketchup et de la crème fleurette. Placez le tout dans un siphon et gardez au frais avant de servir la chantilly, par exemple, sur des galettes de sarrasin, des gaufres salées ou encore à l'apéro, avec des miniblinis.

EN NEMS AVEC DE LA CORIANDRE

Coupez des feuilles de brick en deux et garnissez chaque moitié de fromage frais, coriandre ciselée, graines de sésame et jambon blanc finement coupé. Ensuite, roulez le tout et faites dorez vos petits rouleaux à la poêle dans de l'huile bien chaude. Comme des nems classiques, ils se marieront très bien avec de la sauce soja.

Mon dessert

Mousse au chocolat

Pour 4 personnes
Préparation 10 min **Cuisson** 5 min **Réfrigération** 2 h

- 4 œufs • 30 g de beurre • 200 g de chocolat noir • 80 g de sucre

1. Concassez 175 g de chocolat, coupez le beurre en cubes et faites fondre le tout au bain-marie. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.
2. Incorporez les jaunes d'œufs et le sucre dans le chocolat. Montez en neige les blancs et incorporez-les à la préparation. Placez au moins 2 heures au réfrigérateur.
3. Râpez le reste de chocolat sur la mousse au moment de servir.



La touche en plus

Ajoutez des boudoirs coupés en petits morceaux dans votre mousse, c'est délicieux !

JEUDI

Suggestions d'entrées qui vont bien

- **Palmiers au saumon fumé et Boursin**
- **Soupe à l'oignon**
- **Tartines savoyardes poireau et reblochon**

ou

À retrouver sur notre site : Gourmand.viepratique.fr

- **Tarte fine à l'avocat et filet desaumon au gingembre**

Mon plat

Coques au jus d'épices

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 5 min

- 50 cl de coques • 1 ciboule
- 1 tige de citronnelle
- 20 g de gingembre frais
- 50 cl de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de lait de coco
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de 4 épices
- Sel et poivre

1. Nettoyez plusieurs fois les coques à l'eau froide, égouttez-les et réservez.
2. Pelez, rincez, séchez puis ciselez la ciboule et la citronnelle. Épluchez le gingembre et râpez-le.
3. Réservez un peu de citronnelle et faites revenir le reste avec la ciboule dans un wok avec l'huile.
4. Ajoutez les coques et le gingembre puis mouillez avec le bouillon. Versez le lait de coco et le 4 épices. Mélangez.
5. Portez à ébullition, réduisez le feu et prolongez la cuisson jusqu'à ce que les coquillages s'ouvrent.
6. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez dans des assiettes creuses. Parsemez de la citronnelle réservée.

VENDREDI

Mon entrée

Cappuccino de chou rouge et pomme verte

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Réfrigération 30 min

- 1/4 de chou rouge
- 1 pomme granny smith
- 10 cl de crème liquide très froide
- 15 cl de jus de pomme
- 1/2 c. à café de sel de céleri

1. Ôtez les grosses côtes du chou. Lavez, séchez puis émincez les feuilles. Pelez puis épépinez la pomme et coupez-la en morceaux.
2. Mixez la pomme, le chou et le jus. Filtrez et placez 30 minutes au frais.
3. Fouettez la crème en chantilly, en ajoutant peu à peu le sel de céleri.
4. Versez le capuccino dans 4 assiettes creuses, puis répartissez dessus la crème fouettée.

Mon plat

Crêpe aux champignons

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 25 min Repos 1h

• 600 g de champignons
• 1 échalote • 1 c. à soupe de persil ciselé • 10 cl de lait • 1 œuf
• 2 c. à soupe de crème fraîche
• 50 g de farine • 1,5 c. à soupe de graisse d'oie • Sel

1. Préparez la pâte : mélangez la farine, l'œuf, le lait, du sel et un tiers de la graisse. Réservez 1 heure. **2. Nettoyez** puis émincez les champignons. Pelez et ciselez l'échalote. **3. Chauffez** une poêle avec le reste de graisse et faites-y revenir l'échalote puis suer les champignons. Ajoutez la crème et le persil. **4. Confectionnez** 4 crêpes. Répartissez-y les champignons.



Variante
Vous pouvez utiliser d'autres fruits secs comme noix, noisettes, abricots, pruneaux… Le choix est infini !

Mon dessert

Pomme au four aux fruits secs

Pour 4 personnes Préparation 10 min Cuisson 40 min

• 4 grosses pommes gala • 50 g de beurre mou • 100 g d'amandes émondées • 100 g de sucre brun • 6 cl de jus de pomme
• 50 g de raisins secs • 1/2 c. à café de gingembre en poudre
• 1/2 c. à café de cannelle • 1/4 de c. à café de noix de muscade moulue

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez soigneusement la moitié du sucre, les amandes, les raisins secs, le gingembre, la cannelle, la muscade et le beurre.
2. Coupez un chapeau aux pommes. Évidez-les avec une cuillère à café ou parisienne. Remplissez-les avec le mélange précédent.
3. Disposez les pommes dans un plat allant au four. Arrosez-les du jus de pomme et saupoudrez-les du reste de sucre.
4. Enfournez pour 35 à 40 minutes jusqu'à ce que la garniture caramélise légèrement. Servez en arrosant du jus.



Mon menu créole

Colombo de porc, carry de crevettes, fruits flambés... Rien qu'à leur évocation, les plats créoles invitent au voyage. Cap sur une cuisine où les épices sont reines. *Par Aurélie Michel*

LE SECRET D'UN BON PLAT CRÉOLE?

De bonnes épices. Et le conseil numéro un, c'est de les choisir entières et non en poudre. Vos épices seront plus goûteuses et garderont leurs saveurs plus longtemps. Mais surtout, elles seront pures. En effet, les épices vendues en poudre contiennent souvent d'autres ingrédients comme de la farine ou du sel. Vous les moudrez vous-même avec un pilon, un robot mixeur… Bien sûr, quand on a besoin d'un mélange d'épices (pour un colombo par exemple), on peut le choisir tout prêt pour ne pas avoir à le faire soi-même. Enfin, mieux vaut en acheter régulièrement plutôt que les stocker : leurs saveurs s'estompent avec le temps…

COLOMBO ANTILLAIS ET CARRY RÉUNIONNAIS

Colombo, carry : voilà deux plats typiques. Le premier vient tout droit des Caraïbes, même si, à l'origine, ce sont les migrants indiens qui l'ont apporté. Ce plat mijoté se prépare avec un mélange d'épices du même nom, le colombo, réalisé notamment avec de la coriandre, du cumin, du curcuma et du piment de la Jamaïque. La viande (poulet, porc, agneau ou encore cabri, chèvre) et les légumes (aubergines, courgettes…) y mijotent longuement. Le carry (ou cari), très apprécié à la Réunion (mais aussi à Maurice) est également un plat mijoté. Il est préparé avec de la viande (poulet, porc…) du poisson ou des fruits de mer (poisson rouge, langouste, crevettes…), des tomates, des oignons et divers légumes. Et, bien sûr, des épices : curcuma, safran…



Où cuisine-t-on créole ?

Outre les Antilles françaises (Martinique, Guadeloupe, Saint-Barthélémy, Saint-Martin), en Guyane, à Haïti ou encore en Louisiane. Et du côté de l'océan Indien, on retrouve La Réunion, l'île Maurice et les Seychelles. Un large panel géographique qui a pour point commun l'amour des plats relevés.

ZOOM SUR LES PIMENTS TYPIQUES

- De la Jamaïque (ou bois d'Inde), aussi appelé le quatre-épices : il s'agit là d'une baie très douce qui renferme les mêmes huiles volatiles que le poivre, le girofle, la muscade et la cannelle. Il sert notamment à préparer le colombo et le matoutou de crabe.
- Habanero : voilà un piment très important dans la cuisine antillaise. Attention les papilles, il est très fort ! Mieux vaut donc l'utiliser avec parcimonie.
- De Cayenne : très fort lui aussi, il rentre dans la préparation de nombreux plats créoles, comme le jambalaya (plat mijoté à base de riz et volaille).

SANS ÉPICE, LE ROUGAIL SAUCISSE?

Venu tout droit de La Réunion, il se concocte avec des saucisses créoles de porc, des tomates, desoignons et... c'est tout, selon la tradition! Il est cependant devenu courant de voir des recettes contenant du piment, mais aussi du curcuma, du safran, du gingembre ou encore de l'ail.



AU MENU
3 RECETTES FESTIVES :
✔ Acras de morue
✔ Colombo de porc
✔ Fruits flambés

SAMEDI ET DIMANCHE



Acras de morue antillais

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 10 min

- 400 g de chair de morue dessalée et cuite
- 1 oignon • 1 gousse d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- 1/2 piment antillais
- 1/2 citron vert
- 25 cl de lait • 200 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- Sel et poivre

1. Émiettez la chair de morue dans un grand saladier. Ciselez l'oignon, l'ail, le persil, le piment sans ses graines et ajoutez le tout à la chair de morue. Salez et poivrez. **2. Préparez,** dans un autre récipient, la pâte en mélangeant la farine et le lait. **3. Incorporez-la** à la chair de morue et mélangez. **4. Ajoutez** la levure puis le jus du citron. Mélangez à nouveau. Réservez 30 minutes à température ambiante. **5. Faites chauffer** l'huile dans une friteuse à 180 °C. **6. Formez** des petits beignets avec 2 cuillères à café, plongez-les dans l'huile, laissez-les dorer puis égouttez-les et déposez-les sur du papier absorbant.

Colombo de porc à la créole

Pour 4 personnes
Préparation 30 min Marinade 1 h Cuisson 1 h

- 1,5 kg d'échine de porc • 4 citrons verts • 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 1 piment frais • 2 feuilles de laurier • 60 g de raisins blonds
- 3 c. à soupe de poudre de colombo • 2 c. à soupe d'huile • Sel, poivre

1. Coupez l'échine de porc en morceaux. Salez, poivrez-les, arrosez-les du jus de 3 citrons. Laissez mariner 1 heure à température.
2. Pelez et hachez l'oignon. Épluchez et émincez les gousses d'ail.
3. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse avec le piment entier. Faites dorer les morceaux de porc sans la marinade 10 minutes. Ajoutez l'oignon et l'ail. Saupoudrez de poudre de colombo. Mélangez 2 minutes. Arrosez de la marinade et de 30 cl d'eau. Ajoutez le laurier. Laissez cuire 30 minutes à couvert. Ajoutez les raisins. Poursuivez la cuisson 15 minutes. Arrosez du jus du citron restant.



Conseil
Accompagnez d'un riz créole parsemé de dés d'ananas.



Bananes et ananas flambés au rhum

Pour 4 personnes
Préparation 15 min **Cuisson** 15 min

- 1 petit ananas • 3 bananes
- 1 orange • 35 g de beurre
- 35 g de cassonade • 4 cl de rhum

1. Épluchez l'ananas, coupez-le en tranches et éliminez-en le cœur. Pelez les bananes et coupez-les en deux dans la longueur. Pressez l'orange et réservez le jus.
2. Chauffez le beurre et la cassonade dans une poêle. Faites revenir les bananes et l'ananas 3 à 5 minutes. Arrosez du jus d'orange. Poursuivez la cuisson 2 minutes.
3. Versez le rhum. Hors du feu, flambez et arrosez les fruits jusqu'à ce que la flamme soit éteinte.

LUNDI

Suggestions d'entrées qui vont bien

- **Salade de chèvre chaud**
- **Soupe aux légumes verts**
- **Œufs cocotte au saumon**

ou

À retrouver sur notre site : Gourmand.viepratique.fr

- **Verrine de kiwi, crevettes, basilic et roquette**

Mon plat

Palette à la diable

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 45 min
Marinade 12 h

- **750 g de palette de porc**
- **350 g de moutarde**
- **10 cl de vin blanc sec**
- **Sel et poivre**

1. Enduisez la palette de moutarde, la veille. Posez-la dans un plat allant au four et filmez. Laissez mariner toute la nuit au réfrigérateur.
2. Le jour même, **préchauffez** le four à 200 °C (th. 6/7). Sortez la palette, salez et poivrez-la. Couvrez de papier aluminium et enfournez pour 25 minutes.
3. Retournez la viande, arrosez avec le vin blanc et prolongez la cuisson de 20 minutes.
4. Coupez la palette en tranches et servez avec le jus de cuisson.

Mon dessert

Gâteau roulé à la confiture d'abricot

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 20 min Repos 30 min

- **2 œufs** • **200 g de confiture d'abricot** • **85 g de sucre**
- **85 g de farine** • **30 g d'amandes effilées** • **1,5 g de levure chimique**

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Dans une terrine, battez ensemble les œufs et le sucre. Tamisez la farine et la levure puis incorporez-les au mélange précédent. Répartissez la pâte sur toute la surface d'une plaque tapissée de papier cuisson. Enfournez pour 15 minutes environ jusqu'à ce que la surface soit colorée.
2. Sortez le gâteau du four. Retournez-le, avec son papier, sur un torchon propre et légèrement humide. Posez la plaque au-dessus et lestez-la avec des poids. Laissez tiédir 30 minutes.
3. Enlevez la plaque et le papier sulfurisé. Sur la surface blanche du gâteau, étalez 150 g de confiture. Roulez le gâteau sur lui-même.
4. Grillez les amandes dans une casserole en remuant souvent. Pendant ce temps, chauffez le reste de confiture. Étalez-la sur le gâteau et parsemez des amandes torréfiées.



Tour de main

Pour rouler le gâteau sans le briser, faites-le quand il est encore souple en vous aidant du torchon.



Mon entrée

Bouchées de jambon de Paris au chèvre

Pour 4 personnes
Préparation 20 min

• 4 tranches de jambon de Paris • 300 g de roquette • 1 poivron jaune • 1 poivron rouge • 2 gousses d'ail • 20 brins de ciboulette • 200 g de chèvre frais • 4 c. à soupe de vinaigrette • Sel et poivre

1. Lavez la roquette puis essorez-la. Dans un saladier, arrosez-la de vinaigrette et remuez. Rincez puis épépinez les poivrons et coupez-les en lamelles. Réservez.
2. Pelez et pressez l'ail. Rincez et séchez la ciboulette puis ciselez-en 8 brins. Versez le tout dans une jatte, ajoutez le fromage de chèvre, salez, poivrez et mélangez soigneusement.
3. Répartissez la préparation sur les tranches de jambon. Roulez-les sur elles-mêmes. Coupez les cylindres en trois et ficelez chaque tronçon avec 1 brin de ciboulette.
4. Disposez les bouchées sur la salade et décorez des poivrons.

MARDI

Mon plat

Gratin de saumon et épinards

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min

- 4 pavés de saumon
- 500 g d'épinards hachés surgelés
- 12 cl de crème fraîche épaisse
- 80 g d'emmental râpé
- 2 c. à soupe de sauce soja
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le saumon en tranches et tapissez-en le fond de 4 plats à gratin individuels.
2. Arrosez de sauce soja et répartissez dessus les épinards préalablement décongelés.
3. Nappez de crème, salez, poivrez et parsemez du fromage. Enfournez pour 20 minutes.

Mon dessert

Pain perdu

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min

- 25 cl de lait
- 2 œufs
- 20 g de beurre
- 8 tranches de pain rassis
- 100 g de vergeoise
- 1 sachet de sucre vanillé

1. Fouettez le lait, les œufs et le sucre vanillé. Versez ce mélange dans une assiette creuse. Trempez-y le pain en le retournant pour bien l'imbiber.
2. Chauffez le beurre dans une poêle et dorez-y les tranches 4 par 4 sur chaque face.
3. Servez 2 tranches de pain dans chaque assiette et saupoudrez-les de vergeoise.

MERCREDI

Mon entrée

Méli-mélo de lentilles au thon

Pour 4 personnes
Préparation 10 min

• 180 g de filets de thon sauce moutarde • 500 g de lentilles cuites • 5 brins de ciboulette
Pour la vinaigrette : • 2 échalotes • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à café de moutarde • Sel et poivre

1. Préparez la vinaigrette : dans un grand saladier, mélangez le vinaigre, la moutarde, du sel et du poivre, puis émulsionnez avec l'huile. Incorporez les échalotes pelées et émincées.
2. Égouttez les lentilles, versez-les dans le saladier avec le thon et sa sauce puis remuez. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette, et parsemez-en le tout.

Mon dessert

Cake banane et noisettes

Pour 4 personnes
Préparation 10 min Cuisson 45 min

• 2 bananes • 3 œufs • 150 g de beurre mou • 150 g de sucre • 60 g de pépites de chocolat • 50 g de Maïzena • 45 g de poudre de noisette • 1/2 sachet de levure chimique • Farine

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Travaillez en pommade le beurre et le sucre. Incorporez les œufs, 150 g de farine, la Maïzena, la levure et la poudre de noisette.
2. Farinez les pépites de chocolat pour éviter qu'elles ne tombent au fond du mélange, puis intégrez-les.
3. Écrasez la chair des bananes et incorporez-la au tout. Enfournez dans un moule pour 45 minutes.



À servir avec
Une sauce composée de crème allégée et de coulis de tomate ou de ketchup.

Mon plat

Hamburgers de pomme de terre au jambon et au fromage

Pour 4 personnes
Préparation 10 min Cuisson 20 min

• 8 tranches de jambon blanc • 4 grosses pommes de terre • 8 tranches de fromage • Salade mixte • Vinaigrette

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez les pommes de terre et disposez-les avec un fond d'eau dans un plat à micro-ondes. Filmez et cuisez 8 à 9 minutes selon leur taille. Laissez-les refroidir puis tranchez-les chacune en 4 rondelles de 2 cm d'épaisseur.
2. Détaillez le fromage et le jambon en disques aussi larges que les rondelles de pomme de terre. Rincez puis essorez la salade.
3. Disposez entre 2 rondelles de pomme de terre 1 tranche de jambon et 1 tranche de fromage. Enfournez sur un plat pour 10 minutes. Servez avec la salade arrosée de vinaigrette.

Mon entrée

Crème de betterave

Pour 4 personnes
Préparation 15 min Cuisson 10 min

• 6 pommes de terre • 6 betteraves rouges crues
• 6 petits-suisses • Sel et poivre

1. Pelez les pommes de terre et les betteraves. Rincez-les puis détaillez-les en tout petits cubes.
2. Portez de l'eau à ébullition dans une casserole. Cuisez-y les légumes 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Égouttez-les soigneusement.
3. Mixez ensemble les légumes et les petits-suisses. Salez et poivrez.



JEUDI

Suggestions de desserts qui vont bien

• **Riz au lait et caramel**
• **Petites crèmes à l'amande**
• **Poires pochées au chocolat**
ou
À retrouver sur notre site : Gourmand.viepratique.fr
• **Tarte aux spéculoos, pomme, fraise et banane**

Mon plat

Porc au caramel

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 45 min

• 600 g d'échine de porc
• 1 oignon
• 6 c. à soupe de sucre
• 3 c. à soupe de nuoc-mâm
• 2 c. à soupe de sauce soja
• 2 c. à soupe d'huile d'arachide
• 2 c. à soupe de farine
• 2 c. à soupe d'ail en poudre
• Sel et poivre

1. Coupez la viande en petits cubes. Pelez et émincez l'oignon.
2. Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y revenir la viande avec l'ail et l'oignon jusqu'à coloration. Salez et poivrez.
3. Ajoutez la sauce soja, le nuoc-mâm, la farine et le sucre.
4. Versez 25 cl d'eau, mélangez et cuisez 40 minutes à couvert. Servez avec du riz.

VENDREDI

Mon entrée

Croissant au jambon et au fromage

Pour 4 personnes
Préparation 10 min **Cuisson** 25 min

• 4 tranches de jambon • 20 cl de lait • 100 g de gruyère râpé • 20 g de beurre • 4 croissants • 20 g de farine • 1/2 c. à café de noix de muscade • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole avec le beurre, versez la farine d'un coup puis le lait petit à petit sans cesser de tourner. Laissez épaissir à feu doux. Hors du feu, ajoutez du sel, du poivre et la muscade. Incorporez 75 g de gruyère.
2. Ouvrez les croissants en deux sans les séparer complètement. Étalez à l'intérieur une partie de la sauce. Ajoutez 1 tranche de jambon roulée puis recouvrez du reste de sauce et de gruyère. Enfournez pour 20 minutes.

Mon dessert

Moelleux à l'orange

Pour 4 personnes
Préparation 20 min **Cuisson** 50 min

• 3 oranges • 2 gros œufs • 135 g de beurre • 145 g de sucre cristal • 135 g de farine • 100 g de sucre glace • 1/2 sachet de levure chimique

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Travaillez en pommade le beurre et le sucre cristal. Incorporez les jaunes d'œufs. **2. Ajoutez** la farine et la levure puis le jus d'une orange et son zeste râpé. Intégrez les blancs montés en neige. **3. Enfournez** dans un moule pour 40 minutes.
4. Préparez un sirop avec le jus des oranges restantes et le sucre glace. Nappez-en le gâteau encore chaud.

Mon plat

Salade tiède de gnocchis

Pour 4 personnes
Préparation 10 min **Cuisson** 5 min

• 4 tranches de jambon de Parme • 80 g de roquette • 600 g de gnocchis à poêler • Vinaigrette Puget vinaigre balsamique ciboulette échalotes • Huile d'olive Puget

1. Versez un filet d'huile dans une poêle chaude puis faites-y rissoler et dorer les gnocchis pendant 5 minutes en remuant. Laissez tiédir.
2. Rincez et séchez la roquette. Mettez-la dans un saladier, ajoutez les gnocchis, arrosez de 4 cuillerées à soupe de vinaigrette et remuez.
3. Servez dans les assiettes et accompagnez des tranches de jambon.



La touche en plus
Ajoutez des tomates séchées ciselées ainsi que des copeaux de parmesan.

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

La vraie calzone

Cette pizza a la réputation d'être difficile à faire, notamment en raison de sa cuisson. C'est sa forme si particulière, en chausson —d'où son nom—, qui l'a rendue si célèbre sur les cartes des pizzerias. Et si on osait la faire maison? *Par Aurélie Michel*

UNE PÂTE À PIZZA CLASSIQUE...

C'est exactement la même base : de la farine, de la levure de boulanger, de l'eau et du sel. La difficulté ? La bonne taille. Car, la pizza étant pliée en deux, en demi-lune, la partie supérieure ne doit pas être trop épaisse (la garniture risquerait de ne pas assez cuire) ni trop fine (là, elle pourrait se percer ou ne pas gonfler). Comme toutes les pâtes à pizza, on attend bien que la pâte lève avant de l'utiliser.

... EN FORME DE CHAUSSON

On dépose la garniture au milieu en laissant les bords libres. On vient ensuite dorer la croûte au jaune d'œuf. On prend le temps de bien refermer les bords en les pinçant, voire en les rabattant. Et on fait des stries à l'aide d'une fourchette ou d'un couteau. On la fait cuire à four très chaud pendant une dizaine de minutes avec un petit ramequin d'eau afin que la pâte à pizza ne durcisse pas trop.

IDÉES DE GARNITURE

Si la version classique contient du jambon, de la sauce tomate, fromage et œuf, on peut la cuisiner à tout ce qu'on veut. Épinards-ricotta, saumon-crème-aneth… Le seul impératif : une sauce et des ingrédients qui ne détrempent pas trop la pâte. Enfin, on peut même la préparer en version sucrée : chocolat noir-banane, par exemple.



Le panzerotto et la cuisine de rue

Il vient des Pouilles, dans le sud de l'Italie, où il est courant de le manger comme un encas dans la rue. La garniture se compose souvent de tomate, de ricotta et de mozzarella. À Naples, on peut aussi déguster la pizza fritta. C'est une sorte de pizza calzone que l'on frit dans l'huile.

TOUR DE FRANCE DE NOS MEILLEURES ADRESSES POUR LES DÉGUSTER

Trouver une bonne pizzeria est une chose. Mais trouver une pizzeria qui propose de bonnes calzones en est une autre ! Pâte rabougrie, trop cuite ou pas assez, garniture un peu grasse... les calzones sont bien souvent malmenées. Mais la rédac a plus d'un tour dans son assiette et vous propose une petite liste de ses restos chouchou testés et approuvés. Pour des calzones de compet, c'est par ici : restaurant Il Basilico à Rennes (35), L'Escurial à Nantes (44), Chez Peppone à Bordeaux (33), pizzeria Al Dente à Agen (47), Le Saint-Louis à Layrac (47), Pizza Mongelli à Tournefeuille (31), La Flambée à Nancy (54), La Toscane à Metz (57), La Voûte romane à Chartres (28) et Ober Mamma dans le 11e arrondissement de Paris.

LA PIZZA TRESSÉE, NOUVELLE TENDANCE

En forme de natte, elle fait fureur en ce moment à l'heure de l'apéro. Pour la réaliser, on étale la pâte, puis on découpe des bandes autour, tout en gardant un rectangle intact au milieu, sur lequel on dépose la garniture. Puis on rabat dessus chacune des bandes de pâte en les croisant.



AU MENU
3 RECETTES À TENTER :

- ✔ Au jambon, à la mozzarella et à l'œuf
- ✔ Aux poivrons et oignons
- ✔ Aux poires et chocolat.

SAMEDI ET DIMANCHE



Calzone jambon, œuf, mozzarella

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 20 min

- 4 tranches de jambon blanc
- 2 tomates • 1 boule de mozzarella
- 2 œufs • 2 pâtes à pizza • Origan
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez les tomates et coupez la chair en dés en ôtant les pépins. **2. Détaillez** le jambon en lanières et la mozzarella en cubes. **3. Étalez** finement les pâtes à pizza en 2 grands disques. Garnissez-en la moitié de dés de mozzarella, de tomate et de lanières de jambon. **4. Saupoudrez** d'origan, salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive. **5. Cassez** les œufs au centre de la garniture. **6. Humectez** bien le tour et repliez la pizza en pressant les bords. **7. Préchauffez** le four à 220 °C (th. 7/8) et enfournez les calzones pour 20 minutes environ.

Conseil

Pour un plus bel aspect, vous pouvez dorer les chaussons avec un peu de jaune d'œuf délayé dans de l'eau avant de mettre au four.

Calzone à la piperade

Pour 4 personnes
Préparation 20 min Cuisson 30 min

- 2 boules de pâte à pizza • 2 oignons rouges • 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert • 1 poivron jaune • 2 branches de thym • 20 g de sucre
- 8 cl d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Séparez chaque boule de pâte en deux.
2. Épluchez et émincez les oignons, nettoyez et émincez les poivrons. Faites fondre, dans une sauteuse, les oignons dans 5 cl d'huile d'olive. Ajoutez les poivrons émincés, le sucre, le thym, du sel et du poivre. Laissez cuire 15 minutes.
3. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).
4. Étalez chaque pâton en un disque de 20 cm de diamètre environ. Répartissez la piperade sur la moitié des ronds de pâte puis repliez-les pour former les calzones. Soudez les bords en appuyant dessus.
5. Déposez les calzones sur une plaque à four recouverte d'une feuille de papier cuisson, badigeonnez-les avec le reste de l'huile d'olive. Enfournez pour 15 minutes.
6. Servez les calzones à la sortie du four.



Conseil

Avant de rabattre la pâte sur elle-même une fois garnie, badigeonnez les bords de blanc d'œuf battu, puis pincez-les pour souder la pâte.



Minicalzone poire et chocolat

Pour 4 personnes
Préparation 35 min
Repos 1 h Cuisson 45 min

Pour la pâte: • 80 g de beurre demi-sel • 1 œuf • 100 g de farine • 50 g de cacao • 35 g de sucre
Pour la garniture: • 4 poires • 350 g de sucre • 75 g de pépites de chocolat • 1 gousse de vanille • Jus de citron

1. Préparez la pâte en mélangeant la farine, le cacao et le sucre. Ajoutez le beurre mou en petits morceaux et sablez la pâte. Ajoutez l'œuf. Mélangez et placez au frais 1 heure.
2. Mettez le sucre de la garniture dans 1 litre d'eau, ajoutez la gousse de vanille fendue et portez à ébullition.
3. Épluchez les poires et citronnez-les. Coupez-les en deux, retirez le cœur et plongez-les dans le sirop. Laissez cuire 30 minutes.
4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Égouttez les poires, coupez-les en lamelles.
5. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Découpez des disques de 15 cm de diamètre puis répartissez les poires dessus.
6. Ajoutez les pépites de chocolat et refermez les chaussons.
7. Enfournez les chaussons pour 15 à 20 minutes.

Un esprit sain dans un corps sain

LES CONSEILS D'UN EXPERT
Se faire plaisir sans prendre de poids, c'est tout à fait possible selon le Dr Zermati. On écoute son corps et son estomac pour trouver son propre rythme et manger ce qui nous fait vraiment envie. On fait ce petit régime sans se prendre la tête, et ça fait du bien !



LES RÉFLEXES ESSENTIELS
Être à l'écoute de soi, ça prend du temps et il faut adopter des gestes simples au quotidien. On prend son temps à table, on évite la frustration et on arrête de s'interdire tous les petits plaisirs.



ET AUSSI...
✔ On découvre nos trois recettes complètes pour se faire plaisir sans se priver.
✔ On teste deux assiettes gourmandes à base de laits végétaux pour des repas sans lactose.

Manger à sa faim ? Ça s'apprend !
Avec les conseils du Dr Zermati

La question peut paraître absurde, et pourtant... Portions trop importantes, repas pris sans appétit, régimes qui ne marchent pas..., les raisons qui font qu'on perd de vue la sensation de faim ne manquent pas. On reprend tout. *Par Sara Ouled-Messaoud et Morgane Leclercq*



Il nous est arrivé à tous d'accepter un dessert après un repas copieux ou de se resservir deux fois d'un plat dont on raffole..., le tout sans aucun appétit. Et sans parler du marathon de nourriture en fin d'année où l'on mange plus que de raison et où, quelque temps après, on se lance dans une détox afin de compenser ses excès. Un cercle vicieux qui fait que, même lorsqu'on ne fait pas vraiment de régime, notre poids varie de un ou deux kilos. Pour mieux comprendre comment se reconnecter à notre appétit, nous sommes allées à la rencontre du Dr Zermati, médecin nutritionniste et LE spécialiste du mieux-manger sans régime. Avec lui, on oublie tout ce qu'on a pu lire auparavant.

DES RÈGLES AUX OUBLIETTES

Pas de féculent le soir, pas de banane sauf si l'on fait du sport, du fromage blanc au moment du

CELA FAIT-IL MINCIR ?

« Cela permet de retrouver son poids de forme mais pas de perdre plus, car il faudrait, tout simplement, manger en dessous de sa faim. » Si on ne mincit pas, au moins on ne grossit pas et on retrouve un vrai plaisir à manger. « Les envies sont très diversifiées et, à la différence de l'alimentation émotionnelle, tous les aliments peuvent calmer une sensation de faim. »



goûter… toutes ces règles, on les a lues ou entendues bien des fois. Alors on se dit que, forcément, si l'on doit réapprendre à manger selon son appétit, il va y avoir une nouvelle règle à suivre. « Surtout pas !, rétorque le nutritionniste, car un système trop rigide nous désapprend à bien manger. Cela finit par aboutir à une surconsommation quotidienne où le corps ne compte pas. » Mais alors, que penser des ANC (apports nutritionnels conseillés) qui figurent sur les étiquettes de tous produits que l'on consomme et qui prônent l'équilibre alimentaire ? « Ils font que nous mangeons selon un modèle statistique et non plus en fonction de nos besoins. Par exemple, ils préconisent une consommation quotidienne de calcium, or les réserves de ce minéral peuvent durer plusieurs mois. Il est donc inutile d'en consommer quotidiennement », répond le Dr Zermati.



ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SA SENSATION DE FAIM

Contrairement à ce que nous martèlent les diktats de la minceur, ce ne sont pas les aliments qui permettent de réguler notre poids, mais notre appétit. (Ré)apprendre à l'écouter nous permettrait de conserver notre poids de forme. « Aujourd'hui, on mange plutôt par habitude ou envie, sans écouter les signaux de notre corps », explique le nutritionniste. Mais quels sont ces signes ? « Les petites faims se traduisent par des sensations digestives – gargouillement, creux… –, une salivation accentuée ou une sécheresse. Et, sans prise alimentaire, ils réapparaissent plus accentués, c'est ce qu'on appelle la grande faim, avec vertiges, état de faiblesse, bâillements et sensation de froid » précise-t-il. Évidemment, pas question d'atteindre cette limite pour se décider à manger !

SUIVRE SON PROPRE RYTHME

Une règle d'or qu'on connaît tous ? Les trois repas par jour avec le sacro-saint petit déjeuner. Et pourtant, combien d'entre nous n'ont-ils pas déjà avalé leurs tartines et leur café par pure habitude et sans envie ? « Prendre un petit déjeuner sans avoir faim est une erreur. L'absence de sensation de faim informe que le corps n'en a pas besoin et que, manifestement, les apports alimentaires de la veille étaient suffisamment conséquents », explique le Dr Zermati. Si l'on sent bien que notre corps n'en avait pas tellement envie, on se dit souvent que c'est sans grande conséquence et, pourtant, c'est à partir de là que l'on entre dans le cercle pernicieux de la prise de poids : « Le système de régulation ne réclame rien et se forcer à manger génère une surconsommation à l'origine des prises de poids. »

BOULEVERSER SES HABITUDES

En somme, manger seulement quand on a faim revient à oublier le système de prise alimentaire basé sur les heures. Le seul capitaine à bord ? Notre organisme. Et au début, ce n'est pas simple à gérer. « Si vous n'avez pas faim le matin, apportez sur votre lieu de travail un petit en-cas en guise de petit déjeuner pour assouvir une sensation tardive, mais ne vous forcez pas, pour ne pas arriver au déjeuner

5 RÉFLEXES À ADOPTER

- Ne pas dépasser son seuil de satiété (quand le plaisir de manger décline).
- Prendre du plaisir (et du temps) à manger ce qu'on a dans l'assiette.
- Se mettre à table et éviter la télé pour se concentrer sur ce qu'on mange.
- Ne rien s'interdire, pour éviter d'être frustré ou de culpabiliser dès que l'on craque.
- Ne pas hésiter à refuser quand on n'a plus faim.



l'estomac plein », conseille le nutritionniste. Toujours sceptique ? « Il n'y a pas de réelles preuves que le petit déjeuner aide à réguler le poids ; ainsi, en Grande-Bretagne, le repas du matin est très copieux et les Anglais affichent le plus grand pourcentage d'obésité en Europe », ajoute-t-il.

RESSENTIR SES ÉMOTIONS

Si l'on s'échine à manger trois repas par jour, c'est pour éviter « de grignoter » et de « manger en dehors des repas ». Or, avant même de répondre à un besoin physique, la nourriture est aussi intimement liée aux émotions : « Dès lors que la nourriture est associée à des émotions, suivre rigoureusement les trois repas par jour n'empêchera pas de manger en dehors des repas », argumente notre expert. En plus de parvenir à entendre nos sensations de faim, il faut donc aussi comprendre l'émotion qui nous étreint au moment où l'on mange. Notamment, l'une des émotions qu'il faut tenter d'enrayer, c'est la culpabilité ressentie quand on mange ou grignote un aliment que l'on imagine mauvais. « Elle a tendance à faire grimper le compteur de calories », précise-t-il.

LA FIN DES INTERDICTIONS

Respecter sa faim, c'est fournir à notre organisme uniquement ce dont il a besoin mais aussi s'écouter. Or, les régimes amaigrissants pullulent d'interdictions. Ce qui n'est pas tenable, comme l'explique le Dr Zermati : « Le rôle du cerveau n'est pas de contrôler les quantités, seul le corps est capable de le faire naturellement. Il y parvient parfois sur 2 jours ou 2 ans mais, dans tous les cas, c'est voué à l'échec à long terme », poursuit-il. Les régimes fonctionnent à l'inverse de ce qu'il faut faire : on laisse notre tête contrôler notre corps au lieu d'être à l'écoute de celui-ci. « Le cerveau finit par perdre le contrôle, entraînant ce qu'on appelle une rechute, et le corps, en prévision d'un futur manque, stocke », conclut-il.

APPRENDRE À RESSENTIR LA SATIÉTÉ

Manger sans faim est une chose, mais on est aussi nombreux à se resservir plutôt deux fois qu'une





Le Dr Zermati est l'auteur de nombreux ouvrages qui expliquent comment perdre du poids en se connectant aux sensations du corps : « La fin des régimes », aux éditions Hachette, et « Maigrir sans régime », aux éditions Odile Jacob. À lire absolument quand on veut échapper au fameux effet « yo-yo » des régimes alimentaires.

alors que notre corps a déjà reçu tout ce dont il avait besoin. Le nom de cette sensation ? La satiété. On ne peut la ressentir que lorsque trois conditions sont réunies : le plaisir, l'attention et un climat de sécurité alimentaire. « Il faut manger des choses que l'on aime et se concentrer. Mieux vaut ainsi éviter de manger devant la télé, car le cerveau est alors plutôt concentré sur ce qu'il voit et non sur ce que le corps est en train de faire. » Mais il convient aussi de prendre véritablement le temps au moment des repas (ce qui est de moins en moins le cas, puisqu'en 2011, les salariés français ne consacraient que 22 minutes à leur déjeuner contre 1 h 30 dans les années 90… et ça ne va pas en s'arrangeant) et de savourer ce que l'on consomme.

ET LES REPAS JOKERS ?

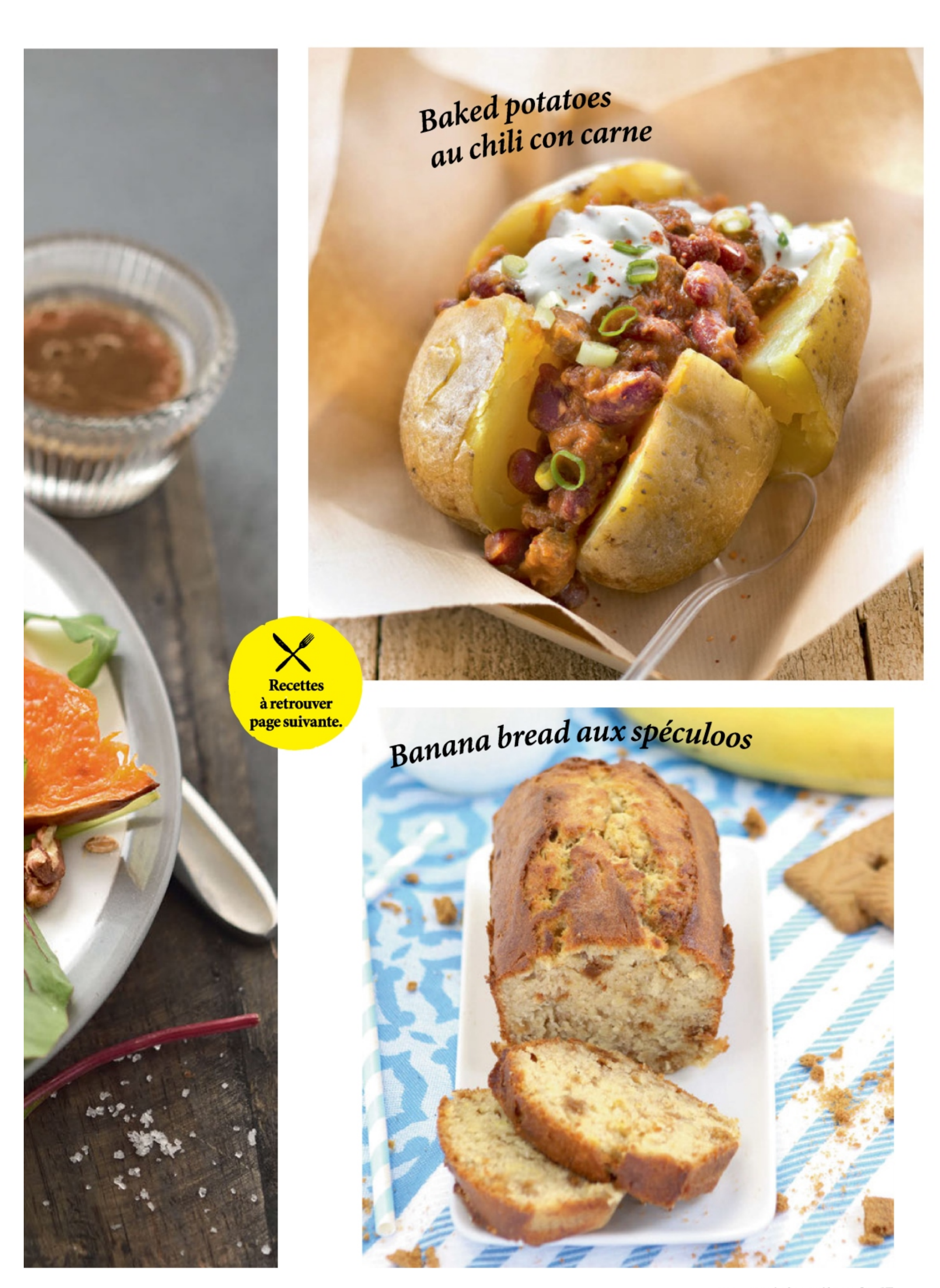
On en entend parler aussi bien dans les régimes que sur Internet avec les fameux «cheat meals», littéralement «les repas où l'on triche». Ce sont ceux où l'on mange ce que l'on s'interdit habituellement. Comme les règles, les aliments interdits certains jours mais pas d'autres sont une très mauvaise habitude, puisque l'on retombe dans le contrôle du corps, la frustration et la culpabilité (quand on craque).



3 recettes complètes



Salade de potiron rôti


Baked potatoes au chili con carne
Recettes à retrouver page suivante.
Banana bread aux spéculoos

Salade de potiron rôti

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 30 min

• 1/4 de potiron • 200 g de jeunes pousses • 1 grenade
• 3 branches de thym
• 100 g de fromage de chèvre frais
• 60 g de noix de pécan
• 2 c. à soupe de flocon d'épeautre
• 1 c. à café de miel • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez la peau du potiron puis coupez-le en tranches épaisses et placez-les sur une plaque de cuisson. Amalgamez l'huile et le miel, badigeonnez les tranches de potiron à l'aide d'un pinceau. Répartissez le thym, salez et enfournez pour 30 minutes. Le potiron doit être tendre et légèrement grillé.
2. Versez l'huile, le vinaigre balsamique dans un saladier, assaisonnez. Mélangez puis ajoutez la salade. Remuez délicatement. Répartissez la salade dans les assiettes, ajoutez du fromage de chèvre émietté, des graines de grenade, des noix de pécan et saupoudrez de flocon d'épeautre.
3. Servez la salade accompagnée de potiron rôti.





Baked potatoes au chili con carne

Pour 4 personnes Préparation 30 min Cuisson 1 h 30

Pour les baked potatoes:
• 4 grosses pommes de terre
• 2 oignons nouveaux • 50 g de beurre • 4 c à soupe de crème fraîche • Sel, poivre du moulin
Pour le chili: • 200 g de viande de bœuf (type rumsteck) • 1 boîte de tomates pelées (40 cl) • 1 boîte de haricots rouges (40 cl) • 5 gousses d'ail • 1 oignon • 1 c. à café d'origan séché • 1 c. à café de piment • 1 c. à café de cumin moulu • 1/2 c. à café de coriandre moulue • 1 c. à soupe de concentré de tomates • 10 cl de bière blonde • 3 c. à soupe d'huile d'olive

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).Lavez les pommes de terre, et déposez-les directement sur la plaque du four. Enfournez pour 1 heure. **2. Pelez et hachez** l'oignon et l'ail. Dans une cocotte, chauffez l'huile, puis ajoutez-les, laisser cuire 2 à 3 minutes. Intégrez le piment, l'origan, le cumin et la coriandre en remuant sans cesse pendant 1 minute. **3. Coupez** la viande en cubes. Mettez-la dans la cocotte, salez et faites dorer.
4. Ajoutez le concentré de tomates et les tomates pelées. Ajoutez les haricots, la bière, assaisonnez, portez à ébullition puis laissez mijoter 20 minutes. **5. Sortez** les pommes de terre. Faites une incision sur le dessus, ouvrez-les et faites-y fondre une noisette de beurre. Garnissez de chili puis ajoutez 1 cuillerée de crème fraîche.

Banana bread aux spéculoos

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 40 min

• 2 bananes mûres
• 2 œufs
• 100 g de beurre pommade
• 12 cl de lait
• 200 g de farine
• 120 g de cassonade
• 60 g de spéculoos
• 1 sachet de levure chimique
• 1 c. à café de cannelle en poudre
• 1 c. à café d'extrait de vanille

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et écrasez les bananes à la fourchette. Concassez les spéculoos.
2. Fouettez le beurre et le sucre dans un saladier, jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ajoutez les œufs puis le lait, la cannelle et l'extrait de vanille. Incorporez la purée de bananes, puis la farine et la levure tamisées ensemble. Terminez par les spéculoos, mélangez rapidement.
3. Versez la pâte dans un moule à cake tapissé de papier de cuisson. Enfournez pour 40 minutes. Vérifiez la cuisson, la pointe du couteau doit ressortir sèche. Laissez tiédir avant de démouler sur une grille.



Boissons végétales en cuisine

Cuisine sans lactose, cuisine morose ? Que nenni ! En voici la preuve avec ces deux généreuses recettes de blinis et de côte de veau tirées du livre très complet d'Ulrike Skadow « Je cuisine gourmand avec les laits végétaux ».



Le saviez-vous ?

La purée de noix de cajou est vendue en magasin bio.

Recette et photo extraites du livre « Je cuisine gourmand avec les laits végétaux », d'Ulrike Skadow, photographies de Nicolas Leser, préface Dr Didier Chos, éd. Albin Michel, 15,90 €.

BLINIS AU LAIT DE SARRASIN ET AU SAUMON

Difficulté
Pour 16 blinis
Préparation 15 min
Repos 1 h
Cuisson 15 min

Pour la pâte :
- 33 cl de lait de sarrasin
- 2 œufs à température ambiante
- 20 g de margarine + 5 g
- 5 g de farine de blé bise
- 5 g de levure de boulanger lyophilisée
- 2 pincées de sel

En accompagnement :
- 15 tranches de saumon fumé
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 petit bouquet d'aneth
- 15 cl de crème d'épeautre (ou de riz)
- 2 c. à soupe de purée de noix de cajou
- Sel, poivre du moulin

1. Faites tiédir le lait de sarrasin avec la margarine en petits morceaux (sans dépasser 35 °C).
2. Mélangez la farine, la levure dans un saladier, et faites un puits au centre. Cassez les œufs en séparant les jaunes et les blancs. Ajoutez les jaunes dans le puits de farine. Versez ensuite doucement le lait tiède en battant au fouet pour obtenir une pâte épaisse et fluide. Couvrez la pâte avec un torchon propre et laissez-la gonfler 1 heure dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air, elle doit doubler de volume.
3. Intégrez le sel dans les blancs et battez-les en neige ferme. Incorporez délicatement la neige à la pâte levée.
4. Faites chauffer une grande poêle à feu moyen et enduisez-la légèrement de margarine. Pour chaque blini, déposez 2 cuillerées à soupe de pâte dans la poêle chaude et étalez-la légèrement avec le dos de la cuillère. Selon la taille de la poêle, faites cuire 3 ou 4 blinis à la fois. Quand le dessus des blinis est sec, au bout d'environ 2 minutes, retournez-les et laissez cuire 1 à 2 minutes de l'autre côté.
5. Gardez les blinis cuits au chaud, par exemple au four préchauffé à 60 °C (th. 2), en les couvrant.
6. Lavez et séchez l'aneth puis ciselez-le. Dans un bol, mélangez la crème d'épeautre, la purée de noix de cajou, le jus de citron, du sel, du poivre et l'aneth ciselé. Servez les blinis tièdes avec la crème à l'aneth et le saumon fumé.

CÔTE DE VEAU À LA CRÈME DE RIZ

Difficulté
Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 20 min

- 4 côtes de veau
- 500 g de petits champignons de Paris
- 3 pommes moyennes non traitées (par ex. des reinettes)
- 1 c. à café de jus de citron
- 12 petits oignons grelot
- 2 jaunes d'œufs
- 40 g de margarine
- 25 cl de crème de riz (riz cuisine)
- 3 c. à soupe de calvados
- Sel, poivre du moulin

1. Épluchez les oignons et émincez-les. Nettoyez et pelez les champignons en coupant leur pied terreux. **2. Faites fondre** 20 g de margarine dans une poêle et faites-y revenir les oignons. Ajoutez les côtes de veau et faites-les dorer des deux côtés. Salez, poivrez puis laissez cuire à couvert pendant 6 à 7 minutes à feu moyen. **3. Mettez** les côtes de veau cuites ainsi que les oignons sur un plat, couvrez et gardez au chaud dans le four préchauffé à 60 °C (th. 2). **4. Lavez** les pommes, coupez-les en quartiers sans les éplucher et ôtez les trognons. Faites fondre le reste de la margarine dans une autre poêle et faites-y dorer les pommes et les champignons. Laissez cuire 10 minutes à feu moyen. **5. Posez** à petit feu la poêle où ont cuit les côtes de veau et déglacez-la avec le calvados. Battez la crème de riz avec les jaunes d'œufs et le jus de citron, et ajoutez ce mélange dans la poêle sans cesser de remuer et sans laisser bouillir. Assaisonnez et versez dans une saucière préchauffée. **6. Servez** les côtes de veau nappées de sauce et accompagnées des champignons et des quartiers de pomme.



Recette et photo extraites du livre « Je cuisine gourmand avec les laits végétaux », d'Ulrike Skadow, photographies de Nicolas Leser, préface Dr Didier Chos, éd. Albin Michel, 15,90 €.

C'est nouveau

DES PETITS PLATS CUISINÉS



Des ingrédients 100 % naturels mijotent de longues heures pour faire des plats sains et bien-être. Sans gluten ni lactose, on déguste un tajine, un curry ou encore un parmentier à l'heure du déjeuner. Livrés partout en France, on les réchauffe simplement au micro-ondes.
• Les Must Bien-Être, vente en ligne, à partir 5,90 €.

TARTINES CRAQUANTES



Avec cette recette inédite, L'Émile Saveurs transforme l'amande. Sans gluten et peu caloriques, ces tartines à la farine d'amande sont idéales à tartiner. Cette nouvelle saveur se déguste aussi bien en salé qu'en sucré avec tapenades ou confitures.
• Tartines bio à l'amande L'Émile Saveurs, 4,50 €.

CAKE À LA CHÂTAIGNE

Sans gluten ni lactose, cette nouvelle recette Valpi bio va faire danser les papilles avec son goût délicat et légèrement sucré.
• Les P'tits cakes châtaigne Valpi bio, en magasin bio, 5,43 €.



Spéculoos, le biscuit star de la Belgique

L'ASSOCIATION PARFAITE
Allié au chocolat, le spéculoos fait des merveilles. Gourmandise et onctuosité sont au rendez-vous avec cette mousse au chocolat à la chantilly de spéculoos. Elle va plaire aux petits comme aux grands, à tous les coups. À retrouver p. 77.



LES INTERNAUTES L'ONT FAIT !
Le spéculoos attire tous les gourmands, et ce ne sont pas les fans du magazine qui diront le contraire. On découvre les délicieux macarons à la ganache aux spéculoos de Marie Sarah mais on craque aussi pour le cheesecake d'Ysabelle ou la génoise aux spéculoos de Rémy.



ET AUSSI...
✔ Dans un tiramisu
✔ En pâte à tartiner
✔ Avec du fromage blanc
✔ Dans des pancakes.

Star du marché

Spéculoos adoré

SON NOM

Il serait dérivé de plusieurs termes. Tout d'abord du mot latin « species » qui signifie épices, mais aussi du mot « speculum » qui veut dire miroir, puisque ces petits gâteaux étaient formés à l'image de la personne qui les recevait. Une autre origine possible : un gâteau épicé hollandais dénommé « spéculaas ».

La référence à Bruxelles

De passage en Belgique, faites un tour à la très réputée maison Dandoy, un magasin emblématique où le spéculoos est à l'honneur.

Les frères Boone

Ils fondent la maison Lotus en 1932 et se consacrent à la confection des spéculoos et du pain d'épices. C'est aujourd'hui la première marque de spéculoos en France, avec plus de 2,7 millions de consommateurs.

LA CANNELLE

C'est l'élément indispensable qui lui donne son goût si caractéristique. À part la farine, le beurre, les œufs et la cassonnade, sa composition reste assez mystérieuse. Car, selon les versions, on ajoute poudre d'amande, anis, gingembre, clou de girofle...



Pancakes spéculoos et chantilly d'érable

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 10 min

Pour les pancakes : • 3 œufs
• 75 g de beurre salé • 50 g de beurre doux
• 35 cl de lait fermenté
• 250 g de farine • 6 spéculoos
• 3 c. à soupe de sirop de spéculoos
• 1/2 sachet de levure chimique
• 1 c. à café de cannelle • 1 pincée de sel

Pour la chantilly d'érable :
• 25 cl de crème liquide entière très froide
• 6 cl de sirop d'érable

1. Mélangez dans un saladier la farine, la levure, le sirop de spéculoos, les spéculoos réduits en poudre, la cannelle et le sel. Séparez les blancs des jaunes et fouettez ces derniers avec le lait fermenté. Incorporez petit à petit le liquide au mélange sec tout en fouettant. Faites fondre le beurre doux puis ajoutez-le à la préparation. Montez les blancs en neige et incorporez-les à la pâte. Réservez au frais le temps de préparer la chantilly.
2. Montez, au batteur, la crème en chantilly puis, à la fin, ajoutez peu à peu le sirop d'érable. Réservez au frais.
3. Mettez une noix de beurre salé dans une grande poêle antiadhésive bien chaude. Formez des petites crêpes avec la pâte et faites-les cuire 1 minute de chaque côté. Essuyez la poêle et recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
4. Servez les pancakes tièdes avec la chantilly d'érable. Parsemez éventuellement de spéculoos en miettes.



Spéculoos aux amandes

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 8 min Repos 2 h

- 1 œuf • 125 g de beurre mou
- 1 c. à soupe de lait
- 400 g de farine
- 160 g de cassonade
- 40 g d'amandes effilées
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- 1/2 c. à café de 4 épices
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

1. Dans un robot, **pétrissez** le beurre, la cassonade, l'œuf, les épices, le lait, la farine et la levure.
2. Une fois la pâte homogène, **incorporez** 30 g d'amandes à la main. Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et réservez 2 heures au frais.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) en chaleur tournante. Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné sur 5-7 mm d'épaisseur. Découpez des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce rectangulaire à bords crantés. Parsemez le reste des amandes sur les biscuits et appuyez légèrement pour qu'elles s'incrustent bien.
4. Disposez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson et enfournez pour 8 à 10 minutes. Laissez refroidir sur une grille. Conservez dans une boîte hermétique pendant 7 jours.

Banoffee pie

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Réfrigération 1 h

- 2 bananes
- 200 g de mascarpone
- 100 g de beurre demi-sel
- 40 cl de crème liquide entière froide
- 250 g de confiture de lait
- 75 g de spéculoos
- 75 g de sablés bretons
- 50 g de sucre en poudre
- 3 c. à soupe de cacao amer

1. Faites fondre doucement le beurre dans une casserole.
2. Dans un grand saladier, **émiettez** finement les spéculoos et les sablés, mélangez-les et versez dessus le beurre fondu. Mélangez bien et tassez les biscuits au beurre dans le fond d'un moule à charnières (à fond amovible). Placez au frais.
3. Épluchez les bananes et détaillez-les en rondelles. Disposez les rondelles sur le fond de biscuits en les alignant côte à côte. Recouvrez généreusement avec la confiture de lait et placez au frais à nouveau.
4. Dans un petit bol, **détendez** le mascarpone avec la moitié du sucre. À l'aide d'un batteur électrique, fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Ajoutez ensuite le reste de sucre en poudre et fouettez à nouveau. Incorporez délicatement le mascarpone.
5. Versez la crème sur la préparation et replacez le gâteau au frais pour 1 heure au moins. Au moment de servir, démoulez et saupoudrez de cacao.



Tour de main

Vous pouvez aussi faire revenir les rondelles de banane dans une noisette de beurre et les saupoudrer de sucre pour les caraméliser.

Pannacotta façon mystère parfum spéculoos

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Repos 4 h

- 60 cl de crème liquide entière
- 100 g de sucre de canne blond bio
- 4 feuilles de gélatine
- 1 c. à soupe d'épices à pain d'épices
- Brisures de spéculoos

1. Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide pour la ramollir. **2. Mettez** la crème à chauffer dans une casserole puis, au premier bouillon, ajoutez la gélatine essorée. Fouettez bien et versez dans 6 moules en silicone en demi-sphère. **3. Laissez refroidir et entreposez** au réfrigérateur pendant au moins 4 heures. **4.** Au moment de servir, **mélangez** dans une assiette creuse le sucre de canne blond avec les épices et les brisures de spéculoos. Trempez le fond des moules en silicone dans de l'eau chaude quelques secondes puis démoulez les pannacotta sur une large spatule. **5.** Tout en tenant la pannacotta au-dessus d'une assiette creuse, **enrobez-la** du mélange au sucre épicé. Posez-la dans une assiette, faites de même avec les autres et dégustez sans attendre.



Pas de gélatine ?

Remplacez-la par de l'agar-agar. Mélangez-le d'abord dans la crème froide puis portez à ébullition. Laissez refroidir 5 heures.



Mousse au chocolat et chantilly de spéculoos

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 5 min Repos 4 h

Pour la mousse au chocolat :
- 5 œufs • 180 g de chocolat noir

Pour la chantilly spéculoos :
- 50 g de mascarpone
- 20 cl de crème liquide entière
- 1 c. à soupe de pâte de spéculoos (voir page 78) • 3 spéculoos

1. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans une casserole au bain-marie, faites fondre le chocolat. Laissez tiédir puis ajoutez les jaunes d'œufs un à un en fouettant énergiquement.
2. Montez les blancs d'œufs en neige puis incorporez-les au chocolat. Versez la mousse dans les pots et placez au frais 4 heures minimum.
3. Fouettez la pâte de spéculoos et le mascarpone pour les détendre puis incorporez la crème liquide. Placez au congélateur 20 minutes puis fouettez pour obtenir une chantilly.
4. Dressez la chantilly sur les mousses. Saupoudrez de spéculoos réduits en poudre au moment de servir.



Tour de main
Pour un résultat bien lisse, passez le mélange obtenu au mixeur plongeant.

Pâte de spéculoos

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 15 min

- 15 cl de crème liquide
- 180 g de spéculoos
- 70 g de chocolat blanc pâtissier
- 5 cl d'huile neutre
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de miel
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre

1. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Posez les spéculoos sur une plaque recouverte de papier sulfurisé puis enfournez-les une dizaine de minutes pour les torréfier. Mixez les biscuits par petites impulsions afin de les réduire en une fine poudre.
2. Faites chauffer la crème dans une casserole, avec le miel, la cannelle et le sucre, sans laisser bouillir. Mettez dans un saladier la poudre de biscuits et le chocolat blanc haché. Versez dessus la crème en trois fois, émulsionnez à la spatule entre chaque ajout. Ajoutez enfin l'huile et mélangez.
3. Répartissez la pâte dans 2 pots, fermez avec les couvercles et laissez refroidir à température ambiante avant d'entreposer au réfrigérateur.

Tiramisu aux spéculoos

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Repos 12 h

- 4 œufs
- 500 g de mascarpone
- 60 spéculoos
- 3 cafés bien serrés
- 5 cl de sirop de canne brun
- 5 cl de marsala

1. La veille, fouettez les jaunes d'œufs avec le mascarpone et le marsala. Montez les blancs en neige très ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.
2. Mélangez le café avec le sirop. Trempez-y un à un les spéculoos et rangez-les par 4 dans le fond de 6 verrines.
3. Répartissez la moitié de la préparation par-dessus puis remettez 4 spéculoos imbibés de café par-dessus. Répartissez le reste de la préparation et entreposez au frais pendant toute une nuit.
4. Au moment de servir, **émiettez** les spéculoos restants sur les verrines de tiramisu et servez sans attendre.

Variante

Pour une version sans alcool, remplacez le marsala par 1 à 2 gouttes d'extrait d'amande.





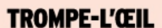
Verrine de fromage blanc aux pommes caramélisées et spéculoos

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min

- 3 pommes à cuire
- 1,2 kg de fromage blanc entier
- 25 g de beurre
- 50 g de cassonade
- 6 spéculoos
- 6 sachets de sucre vanillé
- 1 bâton de cannelle

1. Fouettez le fromage blanc pour le rendre bien lisse tout en incorporant le sucre vanillé. Réservez au frais.
2. Pelez et coupez les pommes en très petits morceaux. Faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre mousseux et la cannelle pendant 8 à 10 minutes tout en remuant, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Ajoutez la cassonade et poursuivez la cuisson 5 ou 6 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien caramélisé.
3. Répartissez la préparation dans le fond de 6 verrines en ôtant le bâton de cannelle. Laissez refroidir.
4. Au moment de servir, **versez** le fromage blanc par-dessus. Émiettez les spéculoos et dégustez sans attendre.

Une touche cuivrée



TROMPE-L'ŒIL
Cette couleur continue de faire des émules et d'envahir notre intérieur. On craque pour ce plateau aux faux airs baroques... et léger comme une plume, puisqu'il est en plastique laqué. **Plateau coloris cuivre, 14 €, Sema Design, en boutiques de décoration.**



INSPIRATION NATURE
Les fêtes de fin d'année approchent et, avec elles, nos envies de couronnes de houx, de jolis chemins de table... Alors on prend un peu d'avance en s'exerçant avec des marrons, des châtaignes, des feuilles...



ET AUSSI...
Nos trois idées pour des sucettes à croquer maison.

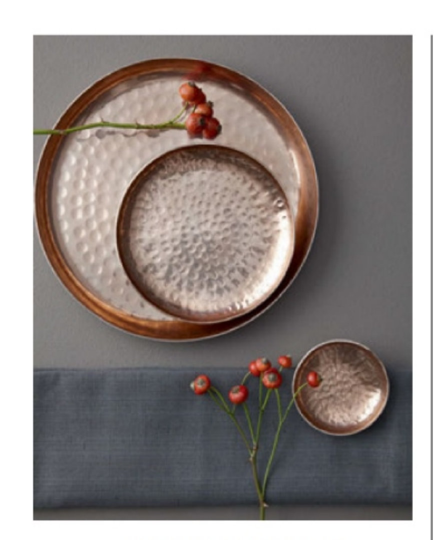


UN CAFÉ S'IL VOUS PLAÎT

On apporte une note mi-rétro, mi-contemporaine à l'heure du café et du thé avec une cafetière, des tasses et un fouet à lait rose cuivré de la nouvelle collection de la marque. Une gamme qui revisite avec élégance les basiques de la cuisine. **Cafetière, 59,90 €, set de 2 tasses, 24,90 €, et fouet à lait, 34,90 €, le tout de la ligne Chambord, Bodum.**

Le cuivre, star des intérieurs

Son éclat reconnaissable, sa polyvalence et son prix accessible l'ont fait passer de mode passagère à référence absolue en matière de déco. Voici une sélection des derniers objets très cuivrés à shopper. *Par Margot Dobrska*



ESPRIT ETHNIQUE

Nul doute que ces pièces trouveront aisément leur place sur notre table basse pour servir un apéro. On adore le relief martelé du cuivre qui donne un côté artisanal aux pièces. **Etnologia, collection arts de la table et décoration en bronze martelé, coupelle 3,95 €, grand plateau Ø 24 cm, 17,95 €, Leonard.**

VERRE SOUFFLÉ

On surprend ses convives au moment de remplir les verres avec ces pièces soufflées à la bouche, et à la silhouette d'inspiration baroque. Enfin, ces verres sont peints à la main, dans des teintes métalliques résolument modernes, ce qui ne gâche rien. **Collection Oro, gobelets 36 € (le lot de 2), verres à vin 50 € (le lot de 2), LSA International.**



BASIQUES REVISITÉS

Design pur, lignes arrondies, finition mate dans une teinte or rosé... Tous les ingrédients sont réunis pour faire de chaque bouchée un festin visuel avec ces couverts ultra tendance. **Ménagère Clivia 16 pièces, 38,99 €, Conforama.**

CHIC URBAIN

Le cuivre n'est pas que minimaliste, il sait aussi se parer d'un soupçon de kitsch pour rappeler l'ambiance de l'âge d'or d'Hollywood. Sur le canapé ou les chaises, ces coussins flashy viennent rehausser notre intérieur. **Coussin pailleté (30 x 30 cm), 12,99 €, Bouchara chez Eurodif.**



TOUT EN TRANSPARENCE

C'est la fusion réussie de deux tendances : le cuivre et les boîtes façon miniserres d'époque. Petits bijoux, babioles accumulées, petites bougies décoratives... On expose fièrement notre joli bazar. **Boîte carrée en verre et métal cuivré, 12,99 €, Monoprix.**





VALEUR SÛRE

On troque nos ustensiles en plastique contre quelques valeurs sûres en cuivre, comme ce moule à cannelé et la bassine à confiture pour une cuisson toujours au top ! **Moule, 14,90 €, bassine, 183,90 €, collection M'Passion de Mauviel 1830.**

HOMMAGE

Retour dans les années 50 avec le fameux cocktail américain Moscow mule (vodka, bière de gingembre et jus de lime) qui se buvait dans cette petite tasse en cuivre. Remise au goût du jour dans un cuivre poli et brillant, elle séduit toujours autant. **Tasse à cocktail en cuivre, à partir de 11,99 €, en vente sur Amazon et Kookit.**





COCOONING

C'est toujours l'élément clé pour donner le sentiment que notre salon ou notre chambre est un havre de paix et de douceur : la bougie ! Et comme elle suit aussi les dernières tendances, on la retrouve parée de reflets cuivrés. **Bougies à partir de 4,99 €, Maisons du monde.**

Balade en pleine nature

On s'inspire des paysages de la campagne et on détourne nos plus belles trouvailles. Feuilles, châtaignes et marrons viennent décorer la maison ou la table pour réchauffer notre intérieur. *Par Fanny Rigal*



Un peu de verdure

Récupérez des branches de buis et formez des petits tas de même longueur. Réalisez ensuite une couronne en enroulant les rameaux autour d'une structure métallique ou en les attachant avec du fil de fer. Retaillez les branches avec un sécateur pour obtenir une forme ronde. Piquez quelques marrons avec du fil de fer et fixez-les sur la couronne. Il n'y a plus qu'à nouer un ruban pour pouvoir suspendre la couronne sur une porte.



Jouets décalés (à faire avec les enfants)

Faites ramollir vos marrons ou châtaignes dans un peu d'eau. Avec du fil de fer, percez des trous à divers endroits. Pour le premier personnage, utilisez des marrons de différentes tailles, un gros pour le corps et des plus petits pour la tête et les pieds. Plantez des allumettes dans les trous, deux pour les bras, deux pour les jambes et une pour le cou. Déposez une demi-bogue de châtaigne sur la tête pour faire un casque. Faites la même chose pour créer un animal. Vous pouvez décliner ces personnages à l'infini avec les enfants.

Porte-nom original

Sortez les marrons et les châtaignes de leur enveloppe piquante. Pour faire un chemin de table, disposez les bogues, quelques feuilles, des bougies et des petites touches de couleur avec du houx. Utilisez les marrons pour fabriquer des porte-noms. Laissez-les baigner quelques minutes dans l'eau afin que la peau se ramollisse un peu. Sur des cure-dents, collez une étiquette ou un bout de papier avec le nom des invités. Piquez-les au centre des marrons et disposez ces derniers sur les assiettes.



Couronne enchantée

Sur un support en bois ou en carton renforcé en forme de couronne, collez des marrons entiers et des coques de noix avec un pistolet à colle. Alternez-les afin de créer un ensemble harmonieux. Avec du raffia de différentes couleurs, réalisez des nœuds et collez-les sur les marrons. Ajoutez quelques feuilles mortes que vous avez préalablement laissé sécher. Laissez reposer une nuit afin que tous les composants adhèrent au support. Utilisez la couronne comme centre de table pour un maximum d'effet.

Ça part en sucette !

On occupe ses après-midi et ses week-ends avec des ateliers pâtisserie qui plairont aux petits comme aux grands ! Toute la famille met la main à la pâte pour réaliser de joyeux biscuits enforme ludique de sucette. *Par Fanny Rigal*

Tourbillon chocolaté

Pour des sablés bicolores en forme d'escargot, mélangez dans un saladier des œufs, du sucre, de la farine et du beurre. Malaxez avec les doigts jusqu'à obtenir une pâte homogène. Séparez la pâte en deux et ajoutez du chocolat en poudre dans une moitié. Sur un plan de travail fariné, étalez les deux pâtes en deux rectangles de même dimension. Superposez-les et roulez-les pour former un boudin. Filmez et placez 15 minutes au congélateur. Coupez des rondelles régulières et enfoncez un bâtonnet dans chaque biscuit. Plus qu'à enfourner !





Smiley attitude

Mélangez vigoureusement des œufs, de la farine, du beurre et du sucre. Pour plus de goût, ajoutez une cuillerée de beurre de cacahuète ou une pincée de cannelle. Formez un boudin et laissez reposer au frais. Coupez en tranches, enfoncez-les sur un pic en bois, enfournez puis laissez refroidir. Mélangez du sucre glace et du jus de citron pour réaliser un glaçage et répartissez-le sur les biscuits avec une poche à douille. Collez des bonbons pour les yeux et la bouche et le tour est joué.

C'est soufflé !

On raffole des roses des sables avec des cornflakes. Mais sachez que la version au riz soufflé est totalement addictive ! Faites fondre du chocolat blanc au bain-marie ou au micro-ondes. Versez une quantité généreuse de riz soufflé nature (acheté en magasin bio) et mélangez-le au chocolat. Remplissez des moules à pop cakes de la préparation (ou formez des boules avec les mains), plantez un bâtonnet et laissez prendre le tout au frais 1 à 2 heures.



Nos entrées charcutières

On fond pour la pâte feuilletée dorée qui craque sous la dent. Son petit goût beurré rencontre une farce onctueuse à base de blanc de volaille ou de ris de veau. Mais, outre les bouchées à la reine, on succombe aussi pour le pâté en croûte et la galantine, pour des tables de fêtes dignes des plus grands noms. On vous donne tous les conseils pour les réaliser à la maison…



RANGEMENT LUDIQUE

Avec Trolley Bags, les courses deviennent rapides et faciles. On troque les sacs en plastique pour ces 4 sacs colorés, ultra résistants et réutilisables à l'infini. Enfin un moyen pour faire des courses de manière écologique. À adopter d'urgence! Trolley Bags, 25,99 €, en vente sur le site de Packing Sorted.

ET AUSSI...

- ✔ Notre shopping GMS pour découvrir les nouveautés de la quinzaine. À retrouver p.92-93.
- ✔ Les rendez-vous culinaires à ne pas manquer partout en France. À retrouver p.94-95.

Bouchées à la reine, pâté en croûte, galantine… On maîtrise nos classiques

Noël approche (déjà!) à grands pas et avec lui son lot de stress en cuisine. Et si on profitait de notre petite avance pour réviser nos gammes? Bouchées à la reine, galantine, pâté en croûte…, on se lance dans les intemporels avec les conseils de Gilles Vérot, charcutier multimédaillé. *Par Aurélie Michel*

GILLES VÉROT, NOTRE CHARCUTIER EXPERT



Fils et petit-fils de charcutier, champion de France du fromage de tête, vice-champion du monde du pâté en croûte. Gilles Vérot s'impose depuis longtemps comme l'un des grands noms de la charcuterie. Son succès s'exporte bien au-delà des frontières, notamment à New York, Toronto, Boston et Londres, où les chefs charcutiers qu'il a formés réalisent ses recettes-phares dans de prestigieux restaurants (ceux du chef Daniel Boulud notamment).

Quand on entend « bouchée à la reine », soit cela évoque avec bonheur une pâte maison, une délicieuse sauce, de vrais morceaux de champignons… soit on a des sueurs froides en repensant à cette entrée congelée qu'on nous servait à la cantine. Et pourtant, on parle là d'un des plus grands classiques de la gastronomie française qui fait toujours mouche quand on le réussit. Et ce n'est pas le seul à s'inviter dans notre assiette au moment des fêtes car, comme aime le dire Gilles Vérot, charcutier de renom qui possède trois boutiques à Paris (dans le VIe, XVe et IXe), « le classique a du bon ». Il nous donne quelques astuces pour les réussir à coup sûr. La première de toutes, c'est de ne pas être trop pressé ! « Plus on prend de temps, mieux c'est ! Il faut toujours prévoir trois ou quatre jours. »

LES BOUCHÉES À LA REINE

Mais d'abord, pourquoi « à la reine » ? Parce qu'elles ont été commandées au cuisinier de la cour par la reine de France Marie Leszczynska, femme de Louis XV. Avec ces bouchées, elle comptait reconquérir le cœur du roi et l'arracher à ses nombreuses maîtresses. Malheureusement pour la reine, cela n'a pas fonctionné… Une bouchée à la reine, c'est simplement deux éléments, que l'on cuisine séparément. D'un côté la pâte feuilletée, de l'autre une sauce appelée salpicon, composée traditionnellement de ris de veau, de quenelles de volaille (elles apportent le côté moelleux) et de champignons de Paris. Le tout lié par une sauce financière.

• **En cuisine** On peut acheter une pâte feuilletée toute prête ou même la bouchée vide chez son charcutier. « Tout est bon quand c'est fait maison, mais faire une pâte feuilletée, c'est quand même un sacré travail », souligne Gilles Vérot. Et pour ceux qui ne sont pas très friands des abats (on pense notamment aux enfants), on peut tout à fait remplacer les ris de veau par du jambon ou des blancs de volaille. « L'avantage des bouchées à la reine, c'est que l'on peut personnaliser la sauce », confirme Gilles Vérot.

• **La pâte** L'idéal, c'est de s'occuper du montage de la pâte la veille « pour qu'elle repose et ne soit pas toute tordue ». Pour former les bouchées, on découpe la pâte à l'aide d'emporte-pièces puis on vient coller un rond plein et un cercle (avec un trou au centre) de même diamètre que l'on colle avec un peu de jaune d'œuf.

• **La sauce** « On part d'un fond de veau, explique Gilles Vérot, dans lequel on vient cuire les aliments crus, puis on les égoutte et on les réserve. » Ensuite, on ajoute de la crème à son fond de sauce, mais aussi du jaune d'œuf, avant de lier le tout avec un peu de farine et de beurre « pour obtenir une sauce un peu plus épaisse et veloutée », précise le charcutier. Avec une crème bien réduite (sans ajout de farine), cela peut aussi fonctionner. On prépare la sauce la veille : elle reposera au réfrigérateur et il n'y aura plus alors qu'à la réchauffer et à remplir les bouchées !

• **La cuisson de la pâte et le remplissage**
En parallèle, on cuit la pâte seule dans un four à 180 °C (th. 6) pendant 40 minutes environ. Puis, sitôt sortie du four, on la garnit avec la sauce, cuite en direct ou réchauffée. « C'est l'idéal pour ne pas avoir à réchauffer la pâte », note Gilles Vérot.

LE PÂTÉ EN CROÛTE

Ce délicieux pâté entouré d'une pâte est une véritable institution : on en raffole depuis le Moyen Âge ! Il existe d'ailleurs un championnat du monde du pâté en croûte. Gilles Vérot est bien placé pour nous en parler : il a été sacré vice-champion du monde en 2011. Dans ses boutiques parisiennes, il propose toutes sortes de pâtés en croûte. Celui de Houdan, notamment : « C'est un pâté en croûte de volaille (et farce de cochon toujours) avec des pistaches. L'un des plus populaires au magasin ! » Mais Gilles Vérot excelle aussi dans la réalisation de l'oreiller de la belle Aurore, un colossal pâté en croûte d'origine lyonnaise aux multiples viandes et à la truffe. Il ne pèse pas moins de 15 kilos et nourrit plus de 50 personnes. Imaginez un peu la taille du four…

• **En cuisine** Côté pâte, on a le choix entre pâte feuilletée et pâte brisée. « Je préfère la brisée, plus croustillante, même si la feuilletée, plus humide, s'imprègne bien du goût de la viande. » Quant aux viandes, là aussi, c'est varié. « Une farce avec du veau, et pas de cochon pour ceux qui n'aiment pas ça… Et pour la viande maigre, on peut utiliser du poulet ou un beau gibier en saison. En fonction des viandes, on peut ajouter un petit verre d'alcool, des herbes ou bien des champignons quelque peu élaborés comme de la truffe. Tout dépend du budget, de la saison et du parfum que l'on veut donner à son pâté. » Enfin, l'idéal pour

un pâté en croûte encore plus gourmand, « c'est d'avoir un gratin, composé de foie de volaille et de champignons ».

• **Une préparation sur plusieurs jours** Le premier jour, on réalise la pâte brisée (sauf si on l'achète) « et mise au sel des viandes » – on les assaisonne, ce qui va leur donner un goût plus prononcé et fixer leur couleur. Deuxième jour : on étale la pâte, on la moule dans un récipient (un moule à cake convient parfaitement) puis on y dépose la mêlée (mélange des viandes avec les autres ingrédients). Enfin, on referme le pâté en croûte et on l'enfourne « le jour même, ou même le lendemain si l'on veut qu'il repose », conseille Gilles Vérot. Après la cuisson, on pourra alors ajouter un peu de jus de volaille dans le pâté en croûte, par un trou que l'on aura percé au préalable, et le mettre au réfrigérateur. Le lendemain, on réitère l'opération avec le jus de volaille réchauffé à feu doux et à peine fondu, pour obtenir la fameuse gelée entre la viande et la pâte. Puis on réserve le pâté en croûte au frais, deux heures minimum avant de le déguster. On peut également le manger chaud et sauter ainsi l'étape de la gelée.

• **La version simplifiée de Gilles Vérot** « Je préconise de la poitrine de cochon et du blanc de volaille. La poitrine va être hachée grossièrement à l'aide d'un hachoir, et la volaille coupée en morceaux pas trop petits. J'ajoute aussi un peu de foie de volaille que je fais revenir avec du beurre, du sel et du poivre, quelques champignons de Paris coupés grossièrement avec une petite persillade, de la crème et des œufs pour apporter une certaine tenue. » On mélange bien le tout, éventuellement à la main, puis on met la farce dans la pâte brisée.



LA GALANTINE

Plat de luxe, elle nous vient du Sud-Ouest, et plus précisément du Lot-et-Garonne. À l'approche de Noël, elle réapparaît dans les vitrines de Gilles Vérot : « Nous la faisons uniquement au mois de décembre, mais quand elle revient, les gens sont toujours très heureux ! » Et qu'est-ce qu'on y trouve dans cette galantine ? « C'est un peu au choix. Très souvent une farce de porc et à l'intérieur tous les maigres que l'on peut imaginer comme le canard, le chevreuil, le faisan… » On peut aussi la faire au poulet, mais ce sera tout de suite un peu moins festif !

• **En cuisine** « Pour résumer de manière très simple, explique le charcutier, c'est une terrine qui n'est pas moulée. Pour la cuire, on peut soit la rouler dans un torchon accompagné d'une barde, soit utiliser la peau d'une volaille. Ensuite, elle doit être saisie dans un élément liquide : un jus ou un très bon bouillon de viande. Le produit ne sera pas cuit comme une terrine, mais ça va être très moelleux, très fondant », précise Gilles Vérot.

• **Sa préparation** Pour utiliser une viande comme du canard, il faut le désosser. On demande donc à son boucher de le faire (à moins que l'on soit un expert !). Ensuite, pour apporter des notes festives à la farce, on peut y ajouter des ingrédients gastronomiques comme des cèpes, des morilles… Au moment d'envelopper la farce et la viande de volaille, il faut faire preuve de patience pour coudre la peau à l'aide d'une aiguille de cuisine et de fil alimentaire.

La touche en plus

« Pour ajouter encore plus de moelleux au produit, ajoutez du foie gras. Je conseille toujours de déguster la galantine froide », indique Gilles Vérot.

Galantine de canard aux champignons

Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 1 h 30
Cuisson 2 h 15
Réfrigération 2 h

- 1 canard
- 300 g d'échine de porc
- 300 g de lard gras
- 200 g de champignons
- 2 carottes • 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- 1 sachet de préparation pour gelée • 5 cl de cognac
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre

1. Désossez le canard en conservant la peau intacte. Réservez les magrets, hachez le reste de la chair. Nettoyez les champignons et hachez-les. Faites-les revenir 5 minutes à l'huile dans une sauteuse, jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau de végétation. Salez et poivrez. **2.** Dans un grand saladier, **mélangez** la viande de canard, le lard et l'échine hachés, le cognac, les champignons, les œufs et la crème. Assaisonnez et mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Réservez au frais. **3. Mettez** la carcasse du canard dans une cocotte avec les carottes coupées en rondelles, l'oignon émincé et le bouquet garni. Versez 2 l d'eau froide, salez, portez à ébullition et laissez cuire pendant 1 heure. **4. Étalez** la peau du canard sur le plan de travail. Ouvrez les magrets à plat et étalez-les au centre. Recouvrez de la farce, refermez et formez un boudin. Emballez le tout dans 3 épaisseurs de film étirable, nouez les extrémités. Plongez la galantine dans le bouillon et faites cuire 1 heure. Après cuisson, laissez complètement refroidir avant de déballer et de dresser sur un plat. **5. Préparez** la gelée selon les indications du paquet. Versez-la sur la galantine. Réservez au moins 2 heures au frais avant de servir.



Notre shopping coup de cœur en GMS !

Cette quinzaine recèle de saveurs ensoleillées et rafraîchissantes. On s'inspire des nouveautés en supermarché pour concocter des plats gourmands et se faire plaisir. *Par Fanny Rigal*

Au rayon frais



Fraîche et croquante

Plus que son packaging dynamique, c'est son petit goût frais qui va vous surprendre. Friseline, c'est une salade 100 % française, réalisée à partir de croisements de plusieurs chicorées. Avec ses feuilles de couleur jaune et toutes frisées, elle apporte sa touche d'originalité pour des assiettes esthétiques. **2,45 € le sachet, Friseline.**







Gamme bio

Joker se lance un nouveau défi : des jus de fruits bio pour toute la famille sans sucres ajoutés et avec au minimum 85 % de fruits. Les trois parfums proposés sont des classiques dont on ne se lasse pas : orange sans pulpe, mutlifruit et pomme pour des matins vitaminés. Et les briques sont 100 % recyclables. **Le bio, 2,20 €, Joker.**



Pause fruitée et givrée

Avec les héros de « L'Âge de glace », les enfants vont vous réclamer ces pommes à grands cris ! Disponibles en pack de 4, 6 ou 8 pommes, ces nouvelles barquettes Pinkids s'habillent aux couleurs du célèbre film avec des stickers et s'animent avec Sid, Manny, Diego et Scrat. Pack éphémère, attention, il n'y en aura pas pour tout le monde. **Pinkids, pack de 4, 6 ou 8. (Prix non communiqué).**



Saveurs d'Italie

On sublime les pâtes avec les trois nouvelles sauces de Panzani. En collaboration avec le chef étoilé Mathieu Viannay, ces recettes rassemblent tous les trésors d'Italie. Au choix : sauce tomates rôties basilic ciselé, tomates rôties olives ou arrabiata. À cuisiner sans modération. **Sauce Chef, 2,19 €, Panzani.**















Assaisonnement gourmand

Maggi propose des sticks de mélanges pour twister vos recettes du quotidien. Des épices, sel et aromates à glisser dans toutes vos préparations et qui réveillent les papilles. On découvre le mélange italien, oriental, mexicain ou persillade.
Mélanges Parfaits, 1,70 €, Maggie.



Des chips innovantes

On sort des sentiers battus avec des chips extra large idéales à tartiner. Entre la chips et la tuile, elles sont croquantes à souhait et on ne reste plus sur sa faim grâce à leurs 19 cm de longueur. Pas moins de 8 saveurs à déguster allant des plus simples au sel de mer aux saveurs ketchup et wasabi.
Chip Strips, 1 €, Cooke's.





Super crémeux

Des nouveaux cookies débarquent au rayon biscuits et ils sont à tomber. Deux parfums d'enfance avec l'inimitable choco-noisettes et le fameux beurre de cacahuète. Avec un cœur fourré, l'onctuosité et le croquant se côtoient pour des moments gourmands inoubliables. On n'en laisse pas une miette !
Creamy Cookies, 2,49 €, MY.

Épicerie sucrée



Petits bonbons suisses

La célèbre marque Ricola apporte une touche de nouveauté avec une saveur d'enfance, le caramel. Aux extraits de stévia et avec un mélange de 13 plantes, ces pastilles sont à la fois généreuses et rafraîchissantes. On les glisse dans sa poche ou dans son sac pour les avoir à portée de main à chaque instant.
Bonbons aux plantes saveur caramel, 2,09 € le paquet, Ricola.

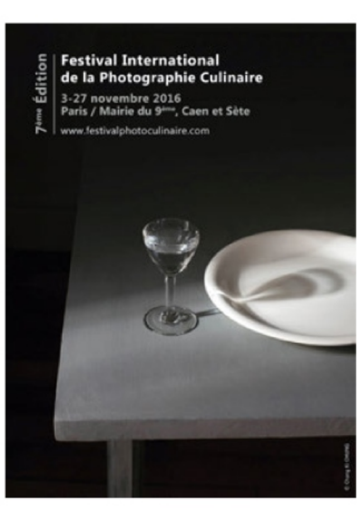


Écoresponsable

Alter Eco sort une nouvelle gamme gourmande avec du chocolat originaire du Pérou, issu de l'agriculture biologique. On se laisse tenter par la saveur moka, la douceur du praliné et l'exotisme de la noix de coco.
Tablette fourrée, 3,30 €, Alter Eco.

Les rendez-vous gourmands

Pour égayer vos prochains week-ends d'automne et d'hiver, la rédac vous a concocté un véritable tour de France culinaire ! Périgueux, Paris, la Provence, la Savoie ou encore la Champagne… aiguisez vos papilles et vos yeux, le programme promet d'être très gourmand (évidemment !). *Par Fanny Rigal et Emmanuelle Bézières*



MANGER AVEC LES YEUX

La photographie invite à l'évasion, aux rêves, et s'invite même à table avec le Festival international de la photographie culinaire. À l'heure où les photos de cuisine n'ont jamais été aussi présentes avec les réseaux sociaux, nul doute qu'il y aura du monde à Paris, Caen et Sète. Au programme : des visites guidées, des remises de prix et des inaugurations à Caen et Sète. *Festival international de la photographie culinaire, du 3 au 27 novembre, Paris, Caen et Sète.*



GOURMANDISE MADE IN PROVENCE

Arles se prépare pour les fêtes et organise son traditionnel Salon Prestige où le meilleur de la Provence est à l'honneur. On déniche ses cadeaux, on prépare sa table de Noël et surtout on goûte aux spécialités locales. Les petits producteurs présentent leurs produits d'exception comme le safran, des tartares de thon saveur mojito ou encore des pâtes fraîches et maison. En bonus, un univers déco, aussi, pour ceux qui aiment chiner.
Salon Provence Prestige, du 24 au 28 novembre à Arles.





CAP VERS BORDEAUX

Avis aux gourmets et gourmettes, le festival de la gastronomie et de l'art de vivre reprend ses quartiers à Bordeaux du 18 au 20 novembre. Au programme : dégustations, marché des producteurs, balades gourmandes, concours de cuisine, démonstrations de grands chefs étoilés… le tout réuni dans la bonne humeur pour fêter comme il se doit les fleurons gastronomiques et culturels du Sud-Ouest.
Bordeaux S.O Good, du 18 au 20 novembre.
Billetterie et informations sur Bordeauxsogood.fr



MYRIADE DE LIVRES À DÉVORER

3 500 m² entièrement dédiés aux livres et aux saveurs… le ton est donné. Cette nouvelle édition du Salon international du livre gourmand, présidé par le chef doublement étoilé Philippe Etchebest, promet d'être grandiose. Auteurs et chefs rythmeront les trois jours du salon, lors de démonstrations, débats et « battles ». Découvrez également au fil des pages les sujets d'actualité qui font la gastronomie d'aujourd'hui, en passant de la cuisine santé à la cuisine franco-italienne.
Salon international du livre gourmand « Tables de France », les 25, 26 et 27 novembre à Périgueux. Entrée jour 4 €, pass trois jours 10 €. Infos à retrouver sur Livre-gourmand.com



VOYAGE CULINAIRE

Goûts d'Yvelines remet le couvert cette année avec un programme qui réchauffe le cœur des passionnés de cuisine. Le programme promet des moments uniques et riches en saveur avec des ateliers, démonstrations, escapades et marchés. En prime, Simone Zanoni, le maestro des fourneaux et des pâtes fraîches à l'italienne, est le parrain de cette 4e édition.

Goûts d'Yvelines, du 19 au 27 novembre, informations sur www.goutsdyvelines.fr

LA RACLETTE DE SAVOIE PART EN TOURNÉE

De novembre 2016 à février 2017, les fondus de fromage vont pouvoir se régaler. La véritable raclette de Savoie s'invite dans toutes les stations de ski autour du mont Blanc. Des stands de dégustation gratuite prendront place dans 20 villes, dont La Cluzaz, Val-Thorens, Méribel, Valloire, Les Sept-Laux et Le Grand-Bornand. L'occasion pour les touristes, et de nombreux locaux, de découvrir un fromage issu d'un savoir-faire unique, bientôt reconnu en Indication géographique protégée (IGP).

Raclette de Savoie Show, dates, horaires et lieux sur www.raclette-de-savoie.fr





SAVOIR-FAIRE ET PRODUITS DU TERROIR

À trois semaines de Noël, le salon Saveurs est l'un des plus gros événements culinaires avec plus de 300 producteurs et artisans, et pas moins de 36 000 visiteurs chaque année. Et c'est surtout l'un des plus beaux rendez-vous pour découvrir les trésors du terroir français. Dégustez et développez vos idées pour un repas de fête avec des agneaux d'Aveyron AAA, des huiles d'olive AOP ou encore du saumon fumé traditionnellement.

Salon Saveurs, du 2 au 5 décembre, Paris, à l'espace Champerret.



CAPITALE DU CHAMPAGNE

On se rend dans les terres champenoises pour partir à la découverte des vignobles d'Épernay et de ses plus grands crus. L'immersion est totale avec un réseau de plus de 110 km de caves où les grandes maisons se côtoient : Moët & Chandon, Boizel, Lafond… Au programme de ce week-end effervescent, des projections et illuminations vidéos sur les façades du château, des dégustations aux bars à champagne et une grande parade automobile avec plus de 400 voitures anciennes. Deux jours qui en mettent plein les yeux !

Habits de Lumière, du 9 au 11 décembre à Épernay, informations sur habitsdelumiere.epernay.fr

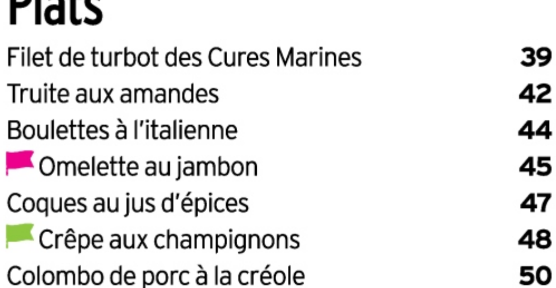
L'index des recettes



Entrées

Cake au jambon et aux fromages 42
Pizza aux endives, jambon, ricotta 44
Bruschettas de bresaola et roquette 45
Cappucino de chou rouge et pomme verte 48
Acras de morue antillais 50
Bouchées de jambon de Paris au chèvre 53
Méli-mélo de lentilles au thon 54
Crème de betterave 55
Croissant au jambon et fromage 56
Galantine de canard aux champignons 91
Flan de chou-fleur au jambon Fiches
Velouté de chou-fleur aux coques Fiches

Plats



Filet de turbot des Cures Marines 39
Truite aux amandes 42
Boulettes à l'italienne 44
Omelette au jambon 45
Coques au jus d'épices 47
Crêpe aux champignons 48
Colombo de porc à la créole 50
Palette à la diable 52
Gratin de saumon et épinards 53
Hamburgers de pomme de terre au jambon et au fromage 54
Porc au caramel 55
Salade tiède de gnocchis 56
Calzone jambon, œuf, mozzarella 58
Calzone à la piperade 58
Salade de potiron rôti 68
Baked potatoes au chili con carne 68
Blinis au lait de sarrasin et au saumon 69
Côtes de veau à la crème de riz 70
Gratin de pâtes au chou-fleur et gorgonzola Fiches
Parmentier de cabillaud aux herbes, purée de chou-fleur Fiches
Tarte au saumon et au chou-fleur Fiches
Linguine à la pancetta, au chou-fleur et à l'ail Fiches
Chou-fleur braisé Fiches
Fondue au chèvre, miel et thym Fiches



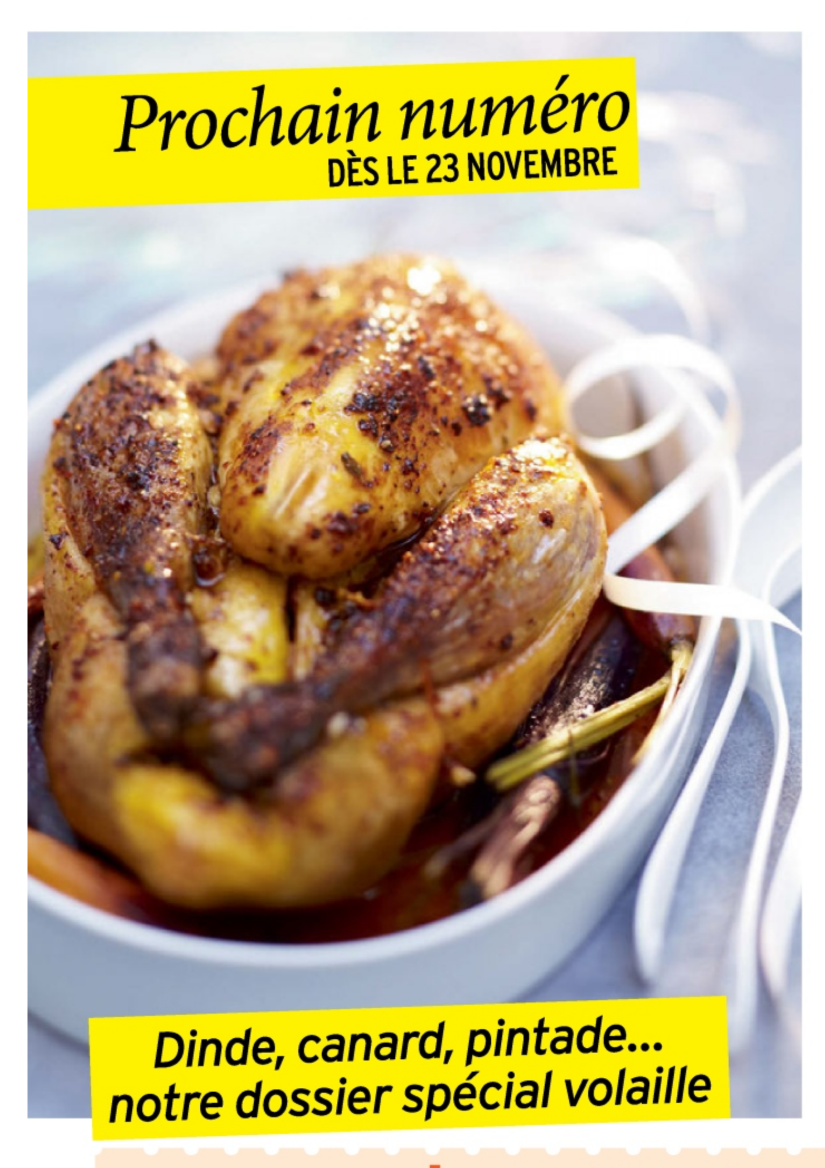

Salade de potiron rôti
p.68

Desserts

Mille-feuille au chocolat et brisures de châtaignes 8
Mille-feuille au chocolat 9
Pavé fondant au chocolat et mascarpone 18
Riz au lait au chocolat blanc, raisins et zeste d'orange 19
Cheesecake au chocolat blanc et litchis 21
Mousse au chocolat blanc et aux spéculoos 22
Gâteau au yaourt et chocolat blanc 22
Chocolat à croquer 23
Choux passionnés 24
Mousse au chocolat sans œuf 25
Macarons tout chocolat 26
Chantilly au chocolat amer 26
Tarte au chocolat, crème à l'orange 27
Forêt-noire 28
Brownie meringué 29
Guimauve chocolat citron 30
Cake façon galette des Rois 31
Cake choco mûre banyuls 32
Soufflé au chocolat et à l'armagnac 35
Chocolat chaud café tonka 36
Cake chocolat noisette 37
Bâtons au chocolat 44
Cake aux pommes et à la cannelle 45
Mousse au chocolat 47
Pomme au four et aux fruits secs 48
Bananes et ananas flambés au rhum 51
Gâteau roulé à la confiture d'abricot 52
Pain perdu 53
Cake banane et noisettes 54
Moelleux à l'orange 56
Minicalzone poire et chocolat 59
Banana bread aux spéculoos 68
Pancakes spéculoos et chantilly érable 73
Spéculoos aux amandes 74
Banoffee pie 75
Pannacotta façon mystère parfum spéculoos 76
Mousse au chocolat et chantilly de spéculoos 77
Pâte de spéculoos 78
Tiramisu aux spéculoos 79
Verrine de fromage blanc aux pommes caramélisées et spéculoos 80

Sans gluten Végétarien Sans lactose Vegan


Pannacotta façon mystère parfum spéculoos
p.76



gourmand

16 rue du Dôme, 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - info@com-presse.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Dany Duran
Rédactrice en chef : Morgane Leclercq
Rédactrice en chef adjointe : Emmanuelle Bézières
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Gravure : Olivier Lemesle
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Heydi Falchetto
Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic, Bastien Ribot
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction : Nicolas Chrétien, Jean Debergue, Élisabeth Patry, Marion Pires
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle

DIRECTION
Direction générale : Bertrand Clavières
Directrice du publishing : Karine Zagaroli
Directrice artistique : Sylvie Sauvanet
Coordinatrice éditoriale : Nathalie Grivot
E-documentaliste : Suzanne Goupil
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION
Directeur de la fabrication : Bruno Matillat
Impression : Arti Group, Bergame (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 11
Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France

RENSEIGNEMENTS
03 44 62 52 27
abonnements@pgp-media.fr

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes : Élisabeth Herzog
Chef de projet développement commercial : Paul Dewitasse
Chef de projet innovation diversification : Clémence Roger
Responsable commercial Trade : Bastien Belot
Diffusion : Dorothée Rourre
Chef de produit abonnements : Betty Droin

PUBLICITÉ
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
cbeziat@reworldmediafactory.fr
Directrice du business development : Laurence Gaboury
lgaboury@reworldmediafactory.fr
Directrice de la publicité - Pôle Grande Conso : Sophie Rougeot
Tél. 01 85 76 23 89, srougeot@reworldmediafactory.fr
Chargée de clientèle – Pôle Grande Conso : Sandra Meneghini
smeneghini@reworldmediafactory.fr
Administration des ventes : Marion Doineau
mdoineau@reworldmediafactory.fr
GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS au capital de 500 000 €.

PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA
Président-directeur général : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola
CPPAP : 0317 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution. Tarif abonnement 1 an : 49 €

Directeur de la publication : Pascal Chevalier





Crédits photos

Couverture : Photo de Cyril Lignac par Marie Etchegoyen, J. Romance-Fotoofoud, margouillatphotos-iStockphoto.
P3: B & E Dudzinski-AdobeStock. P4-5: DR. P6-7: Thomas Durio. P8-9: Thomas Durio, Roulier/Turiot-Sucré Salé. P10-11: Pierre Olivier-M6. P12-13: DR, Pascal Anziani. P14-15: okea-iStockphoto, okalinichenko-Fotolia, DR. P16-17: Renaud Corlouer-M6, Syl d'AB/Dieterlen-Sucré Salé, Rita Nurra et stylisme: Marion Chatelain. P18-19: J. Romance-Fotoofoud, Radvaner-Sucré Salé. P20-21: Koss13/al62-Fotolia, Nurra-Sucré Salé. P22-23: Marie-José Jarry, Gräfe & Unzer Verlag/mona binner PHOTOGRAPHIE-Stockfood, Gousses de vanille-Sucré Salé. P24-25: Jarry Marie-Josse, Syl d'AB-Sucré Salé. P26-27: Marie-José Jarry, Quinard/Mallet-Sucré Salé. P28-29: Swalens-Sucré Salé, Marie-José Jarry. P30-31: Amiel-Sucré Salé, Marie-José Jarry. P32-33: photocrew/Jef Milano-Fotolia, DR, Photo: Delphine Mc Carty-Michalak et stylisme: Soizic Chomel. P34-35: Photo: Delphine Mc Carty-Michalak et stylisme: Soizic Chomel, Guillaume Czerw. P36-37: Photo: Rita Nurra et stylisme: Marion Chatelain. P38-39: Agnès Lamarre. P40-41: Peteers-Fotolia, le Creuset, Lauri Patterson-iStockphoto. P42-43: M. Studio-Fotolia, Funkybg-iStockphoto. P44-45: Perle du Nord, Peteers-Fotolia. P46-47: elikatseva-iStockphoto, Le Creuset. P48-49: gkrphoto-iStockphoto, J-C & D. Pratt-Photononstop. P50-51: alain wacquier-Fotolia, Marco Lemoro/Franck Schmitt-Prismapix. P52-53: Le Creuset, Infocharcuteries. P54-55: CNIPT, oaneavasile-Fotolia. P56-57: Puget, Viktorija Kuprijanova-iStockphoto, Lhomme/Saveurs-Sunray Photo. P58-59: oksix/Lauri Patterson-iStockphoto, Lhomme/Saveurs-Sunray Photo. P60-61: Geber-iStockphoto, akf-Fotolia, Studio-Sucré Salé. P62 à 65: M. Studio/akf/Brad Pict/Rido-Fotolia, Ondine32-iStockphoto. P66-68: Syl d'AB/Studio/Desgages-Sucré Salé. P69: Nicolas Leser. P70-71: Nicolas Leser, Pascal Anziani, Syl d'AB/Studio-Sucré Salé, DR. P72-73: agneskantaruk-Fotolia, Studio-Sucré Salé. P74-75: Gousses de vanille-Sucré Salé, Guedes/Saveurs-Sunray Photo. P76-77: Viel-Sucré Salé, Syl d'AB-Sucré. P78-79: Czerw-Sucré Salé. P80-81: Perrin-Sucré Salé, Ian Hofstetter/Bauer Syndication-Oredia, rades6/Istockphotos. P84-85: Flora Press/Profimedia-Oredia, Rades6-iStockphoto. P86-87: R. Shaw/Smart Anson/Ian Hofstetter/Bauer Syndication-Oredia, Maison Verot. P88-91: M. Studio-Fotolia, DR, Stéphanie Barçon-Photononstop, Franck Schmitt-Prismapix, A Point Studio-Sucré Salé. P96-97 : DR. P98: Bilic-Sucré Salé.
Remerciements: Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL), la médiathèque INTERBEV, www.lesucre.com (CEDUS).
Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Marie Etchegoyen.
Fiches chou-fleur: Caste/Studio/Nicoloso/Presse Citron/Barret/Swalens-Sucré Salé, B. Marielle/V. Gault-Prismapix.

Carnet d'adresses

- Bodum : www.bodum.com
- Bouchara : en vente chez Eurodif ou sur bouchara.com
- Chic des plantes : www.chicdesplantes.fr
- Conforama : www.conforama.fr
- Gilles Vérot : www.verot-charcuterie.fr
- Jeanne-Antoinette : http://jeanneantoinette.fr
- La Goutte d'Or : 183 rue Marcadet 75018 Paris
- Leonardo : www.leonardo.de (points de vente au 03 88 56 85 41)
- LSA International : www.lsa-international.com
- Maisons du monde : www.maisonsdumonde.com
- Mauviel 1830 : www.mauviel.com ou 02 33 61 00 31
- QuiToque : www.quitoque.fr
- Tauziet&Co : www.tauzietnco.fr



Gratin de pâtes au chou-fleur et gorgonzola

Plat - Facile - Économique



Parmentier de cabillaud aux herbes, purée de chou-fleur

Plat - Facile - Économique





Tarte au saumon et au chou-fleur

Plat - Facile - Économique



Flan de chou-fleur au jambon

Plat - Facile - Économique

Parmentier de cabillaud aux herbes, purée de chou-fleur

Pour 4 personnes Préparation 25 min Cuisson 45 min

• 4 filets de cabillaud sans peau, ni arête • 400 g de pommes de terre à purée • 1/2 chou-fleur • 1 bouquet de ciboulette • 3 brins de thym • 40 g de beurre + 20 g pour le plat • 50 g de gruyère râpé • 10 cl de lait • Fleur de sel • Sel et poivre

1. Pelez les pommes de terre, coupez-les en gros morceaux, placez-les dans le panier d'un cuit-vapeur. Faites cuire 15 minutes. **2. Séparez** le chou-fleur en fleurettes. Rincez-les, ajoutez-les aux pommes de terre et poursuivez la cuisson 15 minutes. Dix minutes avant la fin de la cuisson des légumes, placez les filets de cabillaud dans le deuxième panier du cuit-vapeur. Parsemez de fleur de sel et faites cuire 10 minutes. **3. Lavez et séchez** les brins de ciboulette, puis ciselez-les. Passez les pommes de terre au presse-purée. Mettez la purée dans une casserole, versez le lait, 20 grammes de beurre en morceaux, la ciboulette, salez, poivrez et mélangez. **4. Émiettez** grossièrement les filets de cabillaud et incorporez-les à la purée. **5. Beurrez** un plat à gratin. Versez-y le parmentier de cabillaud. Recouvrez de fleurettes de chou-fleur. Parsemez du reste beurre et de gruyère. Ajoutez les brins de thym.
6. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Enfournez pour 15 minutes afin de faire gratiner la surface.



Gratin de pâtes au chou-fleur et gorgonzola

Pour 6 personnes
Préparation 20 min Cuisson 35 min

- 1 petit chou-fleur
- 250 g de gorgonzola
- 150 g de crème fraîche
- 300 g de pâtes de type penne
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Beurre
- Sel et poivre

1. Faites cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et mettez-les dans un saladier, puis arrosez-les d'huile, remuez et réservez.
2. Taillez le chou-fleur en petits bouquets. Plongez-les dans l'eau bouillante salée et faites-les cuire 20 minutes. Égouttez-les bien.
3. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Beurrez un plat à gratin. Mélangez les pâtes et les bouquets de chou-fleur dans le plat à gratin.
4. Coupez le gorgonzola en petits morceaux dans une casserole. Ajoutez la crème et faites chauffer à feu doux en remuant. Versez ensuite le mélange sur les pâtes et le chou-fleur. Poivrez et enfournez pour 15 minutes.
5. Servez dès la sortie du four.

Flan de chou-fleur au jambon

Pour 4 personnes
Préparation 20 min Cuisson 35 min

- 4 tranches de jambon
- 1 chou-fleur
- 4 œufs
- 20 g de beurre
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1/2 c. à café de noix de muscade en poudre
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Détaillez le chou-fleur en petits bouquets. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
3. Coupez le jambon en dés. Mélangez au fouet les œufs, la crème, la noix de muscade, salez et poivrez. Beurrez des plats à gratin individuels, répartissez le chou-fleur, les dés de jambon et versez le mélange aux œufs.
4. Enfournez pour 25 minutes, en surveillant la coloration. Servez dès la sortie du four.

Tarte au saumon et au chou-fleur

Pour 6 personnes
Préparation 15 min Cuisson 40 min

- 200 g de filets de saumon frais
- 1/4 de chou-fleur en fleurettes cuit à la vapeur
- Quelques brins de ciboulette
- 6 œufs • 20 cl de crème fraîche liquide
- 1 pâte brisée • 1/2 c. à café de curry en poudre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte brisée et tapissez-en un moule à bords hauts. Piquez le fond avec une fourchette.
2. Coupez le saumon en gros morceaux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez le saumon et faites cuire 10 minutes environ à feu moyen, tout en l'émiettant à l'aide d'une fourchette, salez et poivrez.
3. Cassez les œufs entiers dans un saladier et fouettez-les avec la crème, la ciboulette ciselée. Assaisonnez.
4. Disposez le saumon et les fleurettes de chou-fleur sur la pâte. Versez les œufs par-dessus. Enfournez pour 30 minutes environ.



Velouté de chou-fleur aux coques

Entrée - Facile - Économique



Linguine à la pancetta, au chou-fleur et à l'ail

Plat - Facile - Économique



Chou-fleur braisé

Plat - Facile - Économique



Fondue au chèvre, miel et thym

Entrée - Facile - Économique

Linguine à la pancetta, au chou-fleur et à l'ail

Pour 6 personnes
Préparation 15 min Cuisson 25 min

- 12 fines tranches de pancetta • 1/2 tête de chou-fleur
- 1 poignée de roquette • 1 gousse d'ail
- 30 g de parmesan • 30 cl de crème liquide
- 400 g de linguine • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de poivre concassé • Sel

1. Lavez et détaillez le chou-fleur en petits bouquets. Faites-les cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée puis égouttez-les. Faites cuire les tranches de pancetta sans matière grasse dans une poêle, 2 à 3 minutes de chaque côté. Écrasez la gousse d'ail. Faites chauffer la crème dans une petite casserole. Ajoutez l'ail et le poivre concassé. Laissez infuser hors du feu.
2. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée, le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les rapidement puis remettez-les dans la casserole. Ajoutez l'huile d'olive, les bouquets de chou-fleur, la crème à l'ail puis le parmesan. Mélangez délicatement.
3. Répartissez les pâtes sur les assiettes. Ajoutez sur le dessus les tranches de pancetta et un peu de roquette. Dégustez sans attendre.

Velouté de chou-fleur aux coques

Pour 4 personnes
Préparation 20 min Cuisson 30 min

- 1 kg de coques • 1 chou-fleur • 6 brins de ciboulette
- 100 g de crème fraîche épaisse • 50 g de beurre
- 75 cl de bouillon de volaille • Sel et poivre

1. Lavez les coques et faites-les ouvrir 5 minutes dans une casserole posée sur feu vif, en secouant la casserole de temps en temps. Laissez refroidir avant de retirer les coquilles. Réservez les coques.
2. Lavez et séchez la ciboulette puis ciselez-la. Lavez et coupez le chou-fleur en petits bouquets.
3. Faites fondre le beurre dans une cocotte. Mettez-y les bouquets de chou-fleur et faites-les revenir 5 minutes. Versez le bouillon dans la cocotte, salez et poivrez, portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes.
4. Mixez les bouquets de chou-fleur et le bouillon jusqu'à obtention d'une soupe fine. Remettez la soupe sur feu doux et incorporez la crème en remuant. Aux premiers frémissements, retirez du feu. Répartissez la soupe dans 4 bols. Ajoutez les coques, saupoudrez de ciboulette et servez aussitôt.



Fondue au chèvre, miel et thym

Pour 4 personnes
Préparation 25 min Cuisson 20 min

• 1 brocoli • 1/2 chou-fleur • 4 pommes de terre • 4 brins de thym • 1 bûche de chèvre • 200 g de fromage de chèvre frais • 15 cl de crème fraîche • 1/2 baguette en croûtons • 25 cl de vin blanc sec • 2 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de Maïzena • Poivre

1. Nettoyez le brocoli et le chou-fleur, séparez-les en petits bouquets. Épluchez les pommes de terre.
2. Portez à ébullition une casserole d'eau et faites cuire 10 minutes les pommes de terre coupées en gros cubes. Ajoutez les fleurettes de brocoli et de chou-fleur à mi-cuisson.
Égouttez et enfilez les légumes et les croûtons sur des pics à brochette.
3. Réunissez les fromages coupés en morceaux, la crème, le miel et le vin dans une grande casserole. Faites fondre le tout sur feu doux. Incorporez la Maïzena, le thym effeuillé et laissez cuire jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Poivrez généreusement.
4. Répartissez la fondue dans des caquelons et servez bien chaud avec les brochettes.

Chou-fleur braisé

Pour 6 personnes
Préparation 20 min Cuisson 25 min

- 200 g de lardons • 1 chou-fleur
- 1 feuille de laurier • 1/2 bouquet de thym
- 100 g de beurre • 2 l de bouillon de volaille
- Poivre du moulin

1. Faites bouillir le bouillon dans une grande marmite avec le thym et le laurier. Nettoyez le chou-fleur, retirez le pied et plongez-le entier dans le bouillon. Faites-le cuire pendant 12 minutes à feu doux et à couvert.
2. Faites suer les lardons à sec 3 à 4 minutes dans une poêle. Débarrassez-les sur un papier absorbant. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3. Faites fondre le beurre dans une casserole jusqu'à ce qu'il dégage une odeur de noisette.
4. Sortez le chou-fleur de la marmite à l'aide d'une écumoire et mettez-le dans un plat à four avec 20 cl de bouillon. Arrosez-le du beurre fondu et enfournez pour 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Parsemez de lardons et terminez la cuisson pendant 2 minutes. Servez nappé de bouillon au beurre.



17-20 NOVEMBRE 2016

PARC EXPO - STRASBOURG WACKEN

#VenezAvecVosProjets















